

Opinnäytetyö (AMK)

Kirjasto- ja tietopalvelualan koulutusohjelma

2018

Anna-Maija Saariaho

KIRJASTOPALVELUJA MUISTISAIRAILLE

Anna-Maija Saariaho

—

Opinnäytetyössä tarkastellaan pitkäaikaishoidossa oleville muistisairautta sairastaville henkilöille järjestettyjä kirjastopalveluja. Työhön on kerätty kirjastoammattilaisille tarkoitettuja ohjeita muistisairaiden asiakkaiden kohtaamiseen sekä kirjaston että laitoshoidon tiloissa, muistisairaille sopivasta kirjastoympäristöstä ja esimerkkejä muistisairaille sopivista aineistoista.

Opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa pyritään ratkaisemaan käytännön toiminnassa noussutta ongelmaa eli laitoksessa asuvien pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavien vähäisiä mahdollisuuksia kirjastopalvelujen käyttämiseen. Lähestymistapana on käytetty tapaustutkimusta, jonka avulla voidaan tutkimuksen keinoilla tuottaa kehittämisehdotuksia tai ratkaisuehdotus havaittuun ongelmaan.

Tiedonhankintamenetelminä on käytetty kirjallisuuskatsausta, benchmarking-menetelmää, kirjastopalvelujen saavutettavuuteen ja vapaaehtoistyöhön liittyviä koulutustilaisuuksia, omia havaintoja ja kokemuksia muistisairaiden hoitotyössä. Lisäksi työhön on haastateltu muistisairaille virkistystoimintaa järjestävää hoitajaa hänen kokemuksistaan ja ajatuksistaan muistisairaiden kirjastopalveluiden käytöstä.

Opinnäytetyöhön löytyi esimerkkejä Suomesta ja Yhdysvalloista muistisairaille henkilöille järjestetyistä kirjastopalveluista. Suomessa järjestetään iäkkäille ja muistisairaille kohdennettuja kirjastopalveluja hyvin eritasoisesti. Esimerkeissä korostuivat Tampereen koti- ja laitospalveluosaston ja Espoon kotikirjasto Taikan aktiivisuus ja monipuolinen iäkkäisiin ja muistisairaisiin asiakkaisiin panostaminen. Tampereella ja Espoossa kirjaston järjestämiä tapahtumia viedään myös laitoksiin.

Laitoksissa asuvia muistisairaita henkilöitä palvelisivat parhaiten sinne tuodut kirjastopalvelut ja tapahtumat. Myös laitoksissa toimiville hoitajille tuodut virkistystoiminnan järjestämisessä avustavat aineistot hyödyttävät kaikkia muistisairaita asukkaita. Musiikki on kaikille muistisairautta sairastaville henkilöille mieluisa virkistys- ja muistinherättelymuoto. Kirjastot voisivat kehittää monipuolisia musiikkiaineistojen lainauspalveluja hoitokotien käyttöön.

ASIASANAT:

Muistisairaudet, dementia, kirjastot, kirjastopalvelut, musiikkiosastot, vanhustenhuolto, vanhustyö, viriketoiminta, kuntoutus

Anna-Maija Saariaho

LIBRARY SERVICES FOR PERSONS WITH DEMENTIA

This thesis examines library services provided for persons with dementia. It includes also some advice to library professionals about meeting customers with memory disorders at the library or in service housing. It describes how library surroundings are designed dementia-friendly and suggests suitable library materials for persons with dementia.

It is a case study, in which the aim is to examine a problem arisen from real life situations. In this case the problem is a lack of library services for persons with moderate or severe dementia who live in service housing. The aim is also to provide specific development recommendations for improving the existing conditions.

The research methods used were literature review, benchmarking, attending some training workshops about accessibility and volunteering at libraries, as well as my own experiences of dementia care. Additionally, a nurse organizing recreational activities for persons with dementia was interviewed about her experiences and thoughts about library services for her customers.

Several examples of library services for persons with dementia were found in Finland and in the United States. In Finland, libraries organize their library services for elderly customers and customers with dementia in different ways. Tampere City Library's Home and Institutional Services and Espoo City Library organize library services and events for elderly people and people with dementia, also to be held in nursing homes, most actively.

The best library services for people with dementia are services and events delivered to nursing homes. It would be useful for all nursing home residents if library materials related to organizing recreational activities were delivered to nurses. Music is a welcome way of recreation and memory stimulation for most people with dementia. Libraries should design versatile music services for nursing homes.

KEYWORDS:

dementia, memory disorders, libraries, public libraries, music libraries, elderly care, rehabilitation, nursing homes

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
1.1 Muistisairaudet ja dementia-oireyhtymä	8
1.2 Dementia-oireyhtymää aiheuttavia sairauksia	9
2 TAVOITTEET JA MENETELMÄT	12
3 MUISTISAIRAUDEN VAIKUTUKSET AIVOTOIMINTAAN JA VUOROVAIKUTUKSEEN	15
3.1 Muistisairautta sairastavien aivotoiminnan muuttuminen	16
3.3 Kommunikointi muistisairautta sairastavan henkilön kanssa	18
3.4 Muistisairautta sairastaville sopivaa aineistoa	20
4 TAIDE, KULTTUURI JA MUISTELU	23
4.1 Musiikin mahdollisuudet muistisairaiden hoidossa	24
4.2 Musiikin käyttäminen muistisairaiden hoitotyössä	24
4.3 Muistelu	27
Muistelulaukut muisteluhetkien apuna	28
5 KAIKILLE TARKOITETTU KIRJASTO	31
5.1 Muistisairaille saavutettava kirjasto	32
5.2 Muistisairautta sairastavan henkilön kohtaaminen kirjastotyössä	35
6 KIRJASTOTOIMINTAA MUISTISAIRAILLE	37
6.1 Kirjaston järjestämiä tapahtumia laitoksissa	37
6.2 Turun kaupunginkirjaston lukulähettilötoiminta	38
6.3 Muistelulaukut	40
6.4 Celia-äänikirjapalvelu	40
6.5 Vaihdettavat kokoelmat ja virikepaketit	41
6.6 Tales and Travel-ohjelma Illinois'ssa Yhdysvalloissa	42
7 KIRJASTOPALVELUJEN KÄYTTÖ HOITOKODIN ARJESSA	44
7.1 Hoivakodin asiakkaiden toimintakyky	44
7.2 Hoivakoti kirjaston asiakkaana	45
7.3 Kirjat ja lukeminen	47
7.4 Musiikki ja elokuvat	47

7.5 Muistelu	48
7.6 Hoivakodin toivomuksia kirjastopalveluille	49
8 POHDINTA	51
LÄHTEET	54

LIITE 1

Kuva 1. Sandalin kirjaston heijastamaton uloskäynti (Wright 2015).	1
Kuva 2. Sandalin kirjaston perinteisesti muotoiltuja huonekaluja (Wright 2015).	1
Kuva 3. Sandalin kirjaston yleiskuvaa (Wright 2015).	2
Kuva 4. Sandalin kirjaston aihe- ja genrekylttejä (Wright 2015).	2
Kuva 5. Muistisairauteen ja muisteluun koottua aineistoa (Wright 2015).	3
Kuva 6. Sandalin kirjaston yksityiskohtia ja pohjapiirros (Wright 2015).	3

LIITE 2

Muistisairaiden hoitajan haastattelukysymykset.

1 JOHDANTO

Muistisairauksien lisääntyminen väestön ikääntymisen myötä luo myös kirjastoille haasteita vastata muistisairauteen sairastuneen asiakasryhmän tarpeisiin. Kirjaston asiakaspalvelutilanteissakin voi kohdata yhä useammin muistisairaasta asiakasta.

Muistisairautta sairastavien kirjastopalvelujen käyttämiseen vaikuttavat mm. sairastuneen asumismuoto, toimintakyky ja mahdollinen läheiseltä saatava käytännön apu, asuinkunnan erityisryhmille tarkoitettujen kirjastotoiminnan palvelumuodot, laitoshoidon hoitohenkilökunnan tietämys palveluista ja aktiivisuus niiden käytössä. Kiinnostuin aiheesta, koska olen aiemmalta koulutukseltani sairaanhoitaja ja olen työskennellyt hoitokodissa muistisairaiden hoitajana. Muistisairaasta asukkaat pääsivät tarvittavan saattajan puuttuessa harvoin osallisiksi muualle laitokseen tuoduista kulttuuripalveluista tai kirjaston tarjoamasta vaihtuvasta kokoelmasta. Minua jäi mietityttämään, olisiko heille sopivia kirjaston palveluja tarjolla ja miten kirjasto voisi palvella heitä paremmin.

Myös kotihoidossa olevia muistisairaita jää kirjaston palveluiden ja tapahtumien ulkopuolelle. Kotona asuvista muistisairaista kirjaston tarjoamia palveluja kirjaston tiloissa, kotipalveluna tai saavutettavan kirjallisuuden ja julkaisemisen asiantuntijakeskus Celian äänikirjapalveluna pääsevät parhaiten käyttämään itse hyväkuntoisemmat muistisairauteen sairastuneet tai he, joilla on aktiivinen omainen tai muu yhteyshenkilö.

Kuntoutumista edistävään hoitotyöhön kuuluu huolehtia pitkäaikaishoidossa olevien asukkaiden viriketoiminnasta, jonka tarkoituksena on ylläpitää vanhusten henkisen vireyden ja voimavarojen säilymistä sekä ehkäistä masentunutta mielialaa, apaattisuutta ja toimintakyvyn ennen aikaista heikentymistä. Viriketoiminta on erityisen tärkeää niille huonokuntoisille henkilöille, jotka ovat riippuvaisia toisilta ihmisiltä saamastaan avusta ja tuesta henkisen vireyden säilyttämisessä. Kuntouttavalla viriketoiminnalla vanhustyössä tarkoitetaan kaikkia toimintoja, työmuotoja ja ympäristöön vaikuttamisen keinoja, jotka tukevat vanhusten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja kohottavat heidän mielialaansa. Kuntouttavan viriketoiminnan psyykkisenä tavoitteena on muun muassa iäkään henkilön aivotointojen, kuten muistin, keskittymisen ja päättelyn aktivoiminen, sekä itsetunnon, identiteetin ja itsensä toteuttamisen tukeminen. Kuntouttavan viriketoiminnan toivotaan myös rohkaisevan olemassa olevien kykyjen ja taitojen käyttämiseen ja auttavan erilaisten tunnetilojen käsittelemisessä ja purkamisessa. Virikkeellinen toiminta voi sisältyä asukkaiden arkeen tai olla erikseen järjestetty toimintatuokio. (Airila

ym. 2002, 9-10.) Kirjasto voi avustaa hoitohenkilökuntaa kuntouttavan viriketoiminnan järjestämisessä tarjoamalla aineistoja henkilökunnan tietolähteeksi tai toiminnan sisällyksi.

Ikääntyneille tarkoitetuista kirjastopalveluista on tehty runsaasti opinnäytetöitä, mutta pelkästään muistisairaiden kirjastopalveluihin keskittyviä kirjastoalan opinnäytetöitä ei löydy Theseus-tietokannasta. Muistisairaiden parissa tehtävästä kirjastotyöstä ei ole saatavilla suomenkielistä aineistoa juuri lainkaan. The International Federation of Library Associations and Institutions (IFLA) erikoisryhmiä palvelevien kirjastojen jaosto on vuonna 2007 julkaissut ohjeet kirjastopalveluiden järjestämisestä dementiaa sairastaville (Mortensen & Nielsen 2007). Nämä ohjeet ovat tässäkin työssä mukana. Toivon, että opinnäytetyöni voi olla hyödyksi sellaisille kirjastotyötä tekeville henkilöille, joilla ei ole kokemusta muistisairauteen sairastuneiden henkilöiden kohtaamisesta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia kirjastopalveluja pitkäaikaishoidossa oleville muistisairautta sairastaville on järjestetty. Työhön on kerätty kirjastoammatillisille tarkoitettuja ohjeita muistisairaiden asiakkaiden kohtaamiseen sekä kirjaston että laitoshoidon tiloissa ja esimerkkejä muistisairaille sopivasta aineistosta. Ohjeet on koottu kirjallisuudesta, saavutettavuuteen ja vapaaehtoistyöhön liittyvistä koulutustilaisuuksista, omista ja muistihoitajan kokemuksista hoitotyössä. Työhön on myös haastateltu muistisairaille virkistystoimintaa järjestävää hoitajaa hänen kokemuksistaan ja ajatuksistaan muistisairaiden kirjastopalveluiden käytöstä.

Opinnäytetyössä kerrotaan aluksi yleistä tietoa muistisairauksista. Työhön käytettyjä menetelmiä kuvataan luvussa kaksi. Kolmannessa luvussa kerrotaan muistisairauksien vaikutuksesta sairastuneen henkilön toimintaan ja kommunikointiin, mitä muistisairautta sairastavan kanssa kommunikoidessa kannattaa huomioida ja muistisairautta sairastaville sopivista aineistoista. Luvussa neljä käsitellään taiteen ja kulttuurin merkitystä aivoterveydelle, musiikin ja muistelun vaikutuksista muistisairaille. Luvussa viisi kerrotaan muistisairaille saavutettavasta kirjastosta ja muistisairautta sairastavan henkilön kohtaamisesta kirjastotyössä. Luvussa kuusi esitellään eri kirjastojen muistisairaille järjestämää toimintaa ja aineistoa. Seitsemännessä luvussa on kerrottu kirjastopalveluiden käytöstä hoivakodissa muistisairaille virkistystoimintaa järjestävän hoitajan haastattelun pohjalta. Kahdeksannessa luvussa on vielä pohdintaa muistisairaiden kirjastopalveluista.

1.1 Muistisairaudet ja dementia-oireyhtymä

Dementia tarkoittaa, että muisti ja tiedonkäsittely ovat heikentyneet niin paljon, että se haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Dementia aiheutuu erilaisista aivoja rappeuttavista etenevistä sairauksista. Vuosittain Suomessa sairastuu noin 14 500 henkilöä muistisairauteen. Vaikka dementiaa kärsivät ovat pääasiassa iäkkäitä, myös työikäiset voivat sairastua tähän oireyhtymään. Noin 7000 työikäistä suomalaista sairastaa muistisairautta. Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta, joka heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita, esimerkiksi kielellisiä toimintoja, näkemällä havaitsemista ja toiminnan ohjausta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus 2017.)

Tarkkaa vuosittain päivittyvää tilastotietoa muistisairauksia sairastavien henkilöiden kokonaismäärästä Suomessa ei ole. Arviot sairastuneiden määrästä perustuvat eri lähteistä saataviin rekisteritietoihin ja eurooppalaisiin väestötutkimuksiin. Suomessa arvioitiin olevan vuonna 2017 noin 35 000 lievää ja 85 000 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairastavaa henkilöä. Lisäksi noin 120 000 henkilöllä tiedonkäsittelytoiminta on lievästi heikentynyt. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Pysyvässä pitkäaikaishoidossa olevista suurin osa sairastaa dementiaa (Muistisairaudet: Käypä hoito -suositus 2017). Tässä työssä käytetään termejä dementia, muistisairas tai muistisairauteen sairastunut henkilö.

Korkea ikä lisää muistisairauden todennäköisyyttä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomi on Euroopan ikääntyneimpiä maita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Suurin osa iäkkäistä ihmisistä ei kuitenkaan koskaan sairastu. Suomalaisista 65–74-vuotiaista vajaa viisi prosenttia kärsii keskivaikeasta tai vaikeasta dementiaa, 75–84-vuotiaista noin 10 prosenttia ja yli 85-vuotiaista noin kolmasosa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Syntyvyys Suomessa laskee ja ihmiset elävät vanhemmiksi. Eläkeikäisen väestön elinvuosien määrä lisääntyy lääketieteen kehityksen ja kuolleisuuden alenemisen myötä, mikäli globaalit epidemiat ja yhteiskunnalliset mullistukset eivät vaikuta toisin. Jos syntyvyyttä ei saada Suomessa nousemaan, maahanmuuton lisääntyminen on ainoa keino vaikuttaa väkilukuun ja ikärakenteeseen. Vaihtoehtoinen tulevaisuuden skenaario on, että Suomen ikärakenne vanhenee yhä nopeammin. (Gissler 2017.) Muistisairautta sairastavien kohtaaminen kirjastoissa tai pitkäaikaishoidon laitosisiakkaina tulee väestön ikääntymisen johdosta olemaan kirjastohenkilökunnalle yhä tavallisempaa.

1.2 Dementia-oireyhtymää aiheuttavia sairauksia

Vuonna 1988 perustettu Muistiliitto toimii Suomessa muistisairaiden ihmisten sekä heidän läheistensä kansanterveys-, potilas- ja edunvalvontajärjestönä. Muistiliiton mukaan etenevät muistisairaudet ovat iäkkäillä ihmisillä sydän- ja verisuonisairauksien ohella kansantauteja. Muistiliitto (2017) on internetsivuillaan kertonut tiivistetysti erilaisista demensioita aiheuttavista sairauksista:

Alzheimerin tauti on hitaasti etenevä muistisairaus, joka aiheutuu tiettyjen aivoalueiden vauriosta. Noin 60–70% muistisairauksista on Alzheimerin tautia. Taudin esiintyvyys lisääntyy ikääntyneillä ja se on yleisempi naisilla. Alzheimerin tauti alkaa tyypillisesti muistioireella ja muisti onkin koko sairauden ajan vaikeimmin heikentynyt tiedonkäsittelyn osa-alue. Kun tauti etenee, toimintakyky ja sairaudentunne heikkenevät ja sairastunut tarvitsee yhä enemmän apua arjen toiminnoissa. Sairastuneen henkilön persoonallisuus ja sosiaaliset kyvyt saattavat säilyä suhteellisen hyvin. (Muistiliitto 2017.)

Verisuoniperäinen muistisairaus on toiseksi yleisin muistisairaus. Sairaus liittyy aivojen verisuonten vaurioihin ja erilaisiin aivoverenkiertohäiriöihin. Muisti säilyy parempana kuin Alzheimerin taudissa ja oireet riippuvat aivojen vauriokohdasta. Sairastumisen riski lisääntyy tupakoivilla, henkilöillä joilla on kohonnut verenpaine tai diabetes. Myös Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistisairauden sekamuotoa esiintyy yleisesti. Verisuoniperäisen muistisairauden varhaisimpia oireita ovat lievä muistihäiriö, puhehäiriöt, kömpelyys, kävelyvaikeudet (nk. töpöttelykävely) ja hahmottamisvaikeudet. Sairastuneet ovat usein tunneherkkiä ja heidän mielialansa vaihtelevat helposti itkusta nauruun. Oireet voivat ilmetä nopeasti ja vaihdella päivittäin tai kausittain ja niihin vaikuttavat aivojen vaurioitumisen kohta. (Muistiliitto 2017.)

Lewyn kappale -tauti aiheutuu aivoissa havaittavien Lewyn kappaleiden, hermosolun sisäisten jyvasten, kertymisestä aivojen kuorikerrokselle. Lewyn kappale -tauti aiheuttaa ongelmia tarkkaavaisuudessa, vaikeuksia hahmottaa tiloja, etäisyyksiä ja suuntia, lihasjäykkyyttä ja kävelyvaikeuksia, vaihteluita vireystilassa, yksityiskohtaisia hallusinaatioita ja harhaluuloja ja mahdollisia ohimeneviä tajunnan häiriöitä. Taudin alkuvaiheessa ei välttämättä ole muistihäiriöitä, mutta sairauden edetessä muisti heikkenee. (Muistiliitto 2017.)

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus on yleisnimitys oireyhtymille, jotka aiheuttavat aivojen otsa- ja ohimolohkojen toiminnan heikkenemistä ja siitä johtuvia

oireita. Näitä oireyhtymiä frontotemporaalinen dementia, etenevä sujumaton afasia ja semanttinen dementia (Muistiliitto 2017).

Frontotemporaalisessa dementia tyypillisimpiä oireita ovat persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset, jotka voivat ilmetä esimerkiksi arvostelukyvyyttömyytenä, huolettomuutena, lyhytjänteisyytenä, tahdittomuutena, apaattisuutena tai estottomuutena. Sairastunut toimii impulsiivisesti kohtaamiensa ärsykkeiden mukaan. Muisti, havaintokyky ja motoriset taidot voivat toimia kohtalaisen hyvin. Puheen tuottaminen on sairastuneelle työlästä ja sanoja tai niiden merkitystä voi olla vaikea löytää. Henkilöllä ei ole usein sairaudentuntoa, eli sairastunut ei itse kykene arvioimaan sairauden aiheuttamia toimintakyvyn muutoksia. (Muistiliitto 2017.)

Etenevä sujumaton afasia aiheuttaa kielellisiä häiriöitä (esim. sujumaton puhe, änkytys, lukemis- ja kirjoitushäiriöt) ja sairauden myöhäisvaiheessa kielellinen oireisto voi edetä täydelliseen puhumattomuuteen. Muisti ja muut kognitiiviset toiminnot toimivat suhteellisen hyvin. Sairauden alkuvaiheessa sosiaaliset taidot ovat hyvin säilyneet, mutta sairauden edetessä oireet alkavat vastata frontotemporaalisen dementian oireistoa. (Muistiliitto 2017.)

Semanttisessa dementia muisti ja kognitiiviset toiminnot ovat usein säilyneet hyvin, mutta kyky ymmärtää sanojen merkityksiä ja tunnistaa tuttuja esineitä ja kasvoja on heikentynyt. Sairastunut voi puhua sujuvasti, mutta puheen sisältö on merkityksetöntä. Kyky tuntea empatiaa on heikentynyt, mutta kiinnostus rahaan ja säästämiseen voi olla poikkeuksellisen suurta. (Muistiliitto 2017.)

On olemassa myös kolme harvinaista, suomalaiseen tautiperimään kuuluvaa ja yleensä jo työiässä puhkeavaa etenevää muistisairautta: **Hakolan tauti**, jonka oireet alkavat 30–40 vuoden iässä, **Huntingtonin tauti**, joka alkaa 40–50 -vuotiaana ja **CADASIL** (Cerebral Autosomal Dominant Arteriopathy with Subcortical Infarcts and Leukoencephalopathy), joka aiheuttaa muistisairauden toistuvien aivoinfarktien seurauksena noin 45-vuotiaasta alkaen. (Muistiliitto 2017.)

Runsas alkoholin käyttö voi myös aiheuttaa nk. **alkoholinkäyttöön liittyvää dementiaa**, johon liittyy lähimuistin ja kognitiivisten toimintojen heikentymisen lisäksi katkokävelyä, tasapainovaikeuksia ja vapinaa. Liiallisen alkoholin käytön aiheuttaman muistisairauden oireet saattavat kohentua päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Jos alkoholin käytön aiheuttamat muistihäiriöoireet ovat vaikeita, muistioireiden lisäksi esiintyy usein myös aivojen otsalohkon vaurioihin liittyviä käytösoireita. Käytösoireita ovat muun muassa

aggressiivisuus, estottomuus ja impulsiivisuus. Runsaan alkoholin käytön aiheuttamat muistisairaudet ovat yleisempiä nuoremmilla henkilöillä kuin muut muistisairaudet. (Runsten & Granö 2011, 144-146.)

Muistisairaat hyötyvät lukemisesta ja muistelemisesta aivojumppaan verrattavana toimintana. Aivojen aktivointi ja haastaminen eri muodoissa on hyödyksi: romaanien lukeminen, muistelu, ristikot, tietokilpailukysymykset, musiikin ja puheen kuunteleminen virkistävät aivojen toimintaa. Muistisairaille sopivista toimintatavoista ja aineistoista kerrotaan luvussa 3.

2 TAVOITTEET JA MENETELMÄT

Tässä työssä havaittuna ongelmana on laitoksessa asuvien pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavien vähäiset mahdollisuudet kirjastopalvelujen käyttämiseen. Työn tavoitteena on selvittää, olisiko muistisairautta sairastaville tarjolla sopivia kirjaston palveluja ja millaisia asioita muistisairaille järjestettävissä kirjastopalveluissa on hyvä ottaa huomioon.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa pyritään ratkaisemaan käytännön toiminnassa nousseita ongelmia. Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on luonnostella, kehitellä ja ottaa käyttöön ratkaisuja. (Ojasalo ym. 2014, 18-19.) Lähestymistapana on käytetty tapaustutkimusta (case study), jonka avulla voidaan tutkimuksen keinoilla tuottaa kehittämis ehdotuksia tai ratkaisuehdotus havaittuun ongelmaan. Muutosta ei tapaustutkimuksessa viedä eteenpäin tai kehitetä mitään konkreettisia toimenpiteitä. Tapauksena voidaan tutkia esimerkiksi asiakasryhmää, tässä tapauksessa muistisairautta sairastavia henkilöitä kirjastopalvelujen käyttäjinä. Tapauksen tutkimiseen käytetään useita eri tiedonhankintamenetelmiä, jotta asiasta saadaan syvälinen ja kokonaisvaltainen kuva. (Ojasalo ym. 2014, 37.) Tutkimalla ilmiötä käyttämällä triangulaatiota eli tutkimalla useista eri näkökulmista ja erilaisista aineistoista tulosten luotettavuutta voidaan lisätä (Ojasalo ym. 2014, 105).

Tiedonhankintamenetelminä on käytetty kirjallisuuskatsausta, benchmarking-menetelmää, kirjastopalvelujen saavutettavuuteen ja vapaaehtoistyöhön liittyviä koulutustilaisuuksia ja niihin liittyviä aineistoja, omia havaintojani ja kokemuksiani muistisairaiden hoitotyössä. Lisäksi työhön on haastateltu muistisairaille virkistystoimintaa järjestävää hoitajaa hänen kokemuksistaan ja ajatuksistaan muistisairaiden kirjastopalveluiden käytöstä.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan yleiskatsaus ilman tiukkoja ja tarkkoja aineiston valintaa rajaavia sääntöjä. Kirjallisuuskatsauksen avulla voi saada käsityksen asiakokonaisuudesta ja tunnistaa siihen liittyviä ongelmia. (Salminen 2011, 3, 6.) Vaikka opinnäytetyön tietoperustan tulee perustua oman alan kirjallisuuden seuraamiseen, tässä työssä on aiheen luonteesta johtuen käytetty kirjastoalan kirjallisuuden ja tutkimusten lisäksi sosiaali- ja terveysalan aineistoa. Lähteenä on käytetty sellaisia muistisairaisiin asiakkaisiin liittyviä hoitotyön opinnäytetöitä, joilla on ollut jotakin annettavaa kirjastopalveluiden näkökulmasta.

Tutkittua tietoa on haettu muun muassa EBSCOhost, Melinda, Theseus, Terveysportti ja Google Scholar -tietokannoista. Hakusanoina on käytetty muun muassa seuraavia: dementia, muistisairaudet, muisti, ikääntyneet, kirjasto, kirjastopalvelut, viriketoiminta, musiikki. Samoja sanoja on käytetty myös englanniksi ja ruotsiksi.

Kirjallisuuden valinnassa on käytetty harkintaa. Lähteiksi on valittu mm. ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetöitä ja yksi ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö, koska aiheesta ei ollut saatavilla ylemmän korkeakoulutason tutkimuksia. Työssä on pyritty luotettavuuteen laadukkaiden ja mahdollisimman uusien lähteiden käytöllä. Lähteisiin on pyritty viittaamaan tarkasti plagioinnin välttämiseksi.

Muistisairauksista on olemassa runsaasti lääketieteellisiä, hoitotieteellisiä ja eri järjestöjen julkaisemia internet-sivuja. Tietoverkkojen materiaalia voidaan arvioida esimerkiksi sen perusteella, onko materiaalin kirjoittaja alan tunnettu vaikuttaja tai löytyykö taustalta jokin tunnettu tukiorganisaatio (Hakala 2004, 94). Pidän käyttämiäni internet-lähteitä luotettavina, taustalta löytyy esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Muistiliitto-potilasjärjestö ja The International Federation of Library Associations and Institutions (IFLA).

Benchmarking-menetelmällä on tutkittu eri kirjastojen muistisairaille ja iäkkäille asiakkaille tarkoitettua toimintaa ja esimerkiksi muisteluun tarkoitettuja aineistoja. Benchmarkingin avulla tutkitaan, miten toiset organisaatiot toimivat ja menestyvät. Vertailtavan organisaation toimintaa tutkitaan, toiminnasta pyritään oppimaan ja hyviksi havaittuja toimintatapoja pyritään ottamaan käyttöön. (Ojasalo et al. 2014, 186.) Benchmarking-menetelmää on käytetty tutkimalla opinnäytetöitä ja eri organisaatioiden internet-sivustoja.

Muistisairaisiin kirjastoasiakkaisiin liittyviä tietoja sain Turun kaupunginkirjaston, Varsinais-Suomen maakuntakirjaston ja Lounais-Suomen aluehallintoviraston järjestämistä *Saavutettava kirjasto, kaikkien kirjasto -koulutuspäivistä*. Turun kaupunginkirjastossa 29.11.2017 järjestettyyn koulutuspäivään osallistuin itse. Muistihoitaja Marita Rantala antoi Porin kaupunginkirjastossa 12.12.2017 järjestetyn koulutuksen aineistonsa käyttööni lopputyötäni varten.

Tiedonkeruumenetelmänä käytin myös puolistrukturoitua asiantuntijahaastattelua. Asiantuntijana toimi muistisairaille hoivakodin asukkaille virkistystoimintaa järjestävä hoitaja. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan ennakoon, mutta haastattelija voi vaihdella niiden järjestystä ja tarkkoja sanamuotoja. Etukäteen laadittuja kysymyksiä voi jättää haastattelun kuluessa tarvittaessa pois tai haastattelun aikana esille nousevia kysymyksiä voi lisätä. Koska vain haastattelun sisällöllä oli merkitystä,

haastattelusta kirjoitettiin raporttiin yhteenveto. (Ojasalo ym. 2014, 107-109.) Haastattelukysymykset ovat liitteenä. (LIITE 2)

Tämän kehittämistyön raportin rakenne noudattaa ns. "Oivalluttava-Vetoketju"-mallia, jossa ei ole erillistä tietoperustaosiota. Johdannon ja menetelmä kuvauksen jälkeen tietoperustaa, käsiteltävää käytännön ilmiötä ja saavutettuja tuloksia tai ratkaisuja käsitellään yhdessä aina kukin asiakokonaisuus kerrallaan alusta loppuun. (Vuorijärvi ym. 2007, 179.) Kehittämisen tai ratkaisuehdotuksia ja ohjeita muistisairaiden asiakkaiden huomioimiseen on tuotu esille käsiteltävien asiakokonaisuuksien yhteydessä ja viimeisen luvun pohdinnassa.

3 MUISTISAIRAUDEN VAIKUTUKSET AIVOTOIMINTAAN JA VUOROVAIKUTUKSEEN

Joka kolmas yli 65-vuotias on kokenut muistiongelmia. Lievät muistihäiriöt voivat olla tilapäisiä tai pysyviä, mutta ne eivät ole kuitenkaan eteneviä muistiongelmia. Lieviä tilapäisiä muistihäiriöitä voivat aiheuttaa muun muassa koettu sydäninfarkti, korkea verenpaine, diabetes tai masennus. Vakavammissa tapauksissa kyse on etenevistä dementia-oista, jotka voivat johtua jostakin aivoja rappeuttavasta sairaudesta (Aromaa ym. 2013, 196.) Muistisairailla toimintakyky heikkenee vähitellen ja avun tarve lisääntyy sairauden edetessä. Dementia on yleisin vanhusten toimintakyvyn heikkenemisen ja pitkäaikashoidon syy. (Lehtoranta ym. 2007, 11.)

Tietyt osa-alueet muisti- ja ajattelutoiminnoissa voivat heikentyä lievästi ikääntyessä, aivojen tiedonkäsittely hidastuu, muistaminen ja mieleen painaminen on hieman vaikeampaa kuin ennen, mutta oppimiskyky säilyy. Työläintä voi olla muistella uusia asioita, jotka kuitenkin tulevat yleensä mieleen vihjeiden avulla. Aiemmin opitut tiedot ja taidot säilyvät hyvin ja tavallisessa arjessa toimiminen sujuu hyvin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

Jos muisti- ja ajattelutoimintojen ongelmat ovat tavanomaista suurempia tai oireet vaikeuttavat arkea selvästi, voi kyse olla muistisairaudesta. Etenevässä muistisairaudessa uusien asioiden ja tapahtumien oppiminen sekä muistissa säilyttäminen vaikeutuvat merkittävästi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.) Muistisairaus aiheuttaa erilaisia muutoksia muistin heikkenemisen lisäksi kielen tuottamiseen ja ymmärtämiseen, liikkumiseen, asioiden ja esineiden havaitsemiseen, abstraktiin ajatteluun ja minätietoisuuteen (Laaksonen ym. 2016, 12-17). Kirjaston henkilökunnan on hyvä olla selvillä erilaisista muistisairaahan henkilön toiminnan muutoksista. Muistisairaahan henkilön uusien asioiden omaksuminen vaikeutuu huomattavasti ja siksi muistisairaahan asiakkaan voi olla erityisen vaikeaa opetella käyttämään esimerkiksi kirjaston automaatteja tai verkkokirjastoa.

3.1 Muistisairautta sairastavien aivotoiminnan muuttuminen

Hillevi Pohjavirran (2012) toimittaman, muistisairaita hoitaville tarkoitetun oppaan mukaan muistisairaalla esiintyy monia aivotoiminnan muutoksia. Muistisairaalla tieto ei tallennu lyhytaikaiseen muistiin eikä se siksi siirry pitkäaikaiseen muistiinkaan ja siksi asioita ei voi palauttaa mieleen. Uusien asioiden omaksuminen vaikeutuu ja aiemmin miettimättäkin sujuneet toimet, esim. kahvinkeitto tai peseytyminen muuttuvat vaikeiksi tai niitä ei enää osata tehdä. Kieleen, hahmotukseen, ajatteluun ja toimintaan liittyy usein seuraavia ongelmia: (Pohjavirta 2012, 16-17.)

Afasia: Kielen ja puheen tuottamisen ja ymmärtämisen vaikeus. Keskusteleminen, lukeminen ja kirjoittaminen vaikeutuvat. Sairastunut voi korvata unohtamansa sanan samalta kuulostavalla sanalla tai toimintoa kuvaavilla sanoilla. (Pohjavirta 2012, 17.)

Agnosia: Hahmotushäiriö, jossa on kyvyttömyyttä tunnistaa tuttuja asioita ja esineitä. Ihminen ei löydä esimerkiksi pöydällä olevaa esinettä, ei tunnista kasvojaan peleistä tai ajattelee television tapahtumien tapahtuvan hänelle. (Pohjavirta 2012, 17.)

Apraksia: Tahdonalaisten liikkeiden koordinaation häiriö, joka aiheuttaa kömpelyyttä. Siirtyminen paikasta toiseen, esineiden käyttäminen ja pukeutuminen vaikeutuvat, vaikka liikunta- ja toimintakyky ovatkin tallella. (Pohjavirta 2012, 17.)

Abstraktin ajattelukyvyyn ongelmat: Muistisairaalla on ongelmia suunnitella tulevaa, toimia järjestelmällisesti ja jäsentää kokonaisuuksia. Oman toiminnan ohjaus ja tarkkaavaisuuden säätely vaikeutuvat, keskittyminen ja päätösten tekeminen voi olla vaikeaa. Ajattelu muuttuu konkreettisemmaksi, toisaalta henkilö saattaa käyttää itse keksimiään ilmaisuja ja vertauskuvallista kieltä. (Pohjavirta 2012, 17.)

Minätietoisuuden ongelmat: Kognitiiviset muutokset alkavat minätietoisuuden ongelmista; aluksi aikaan orientoitumisen häiriintymisestä, sitten paikan ymmärtämisestä ja lopuksi omaan minään ja ympäristöön liittyvän tiedon ymmärtämisestä. Nämä muutokset aiheuttavat sairastuneessa pelkoa ja maailman kokemista sekavana. (Laaksonen ym. 2016, 12.)

3.2 Muistisairauden vaikutus sairastuneen vuorovaikutustaitoihin

Muistisairauden aiheuttamat kognitiiviset muutokset ja niiden vaikutus vuorovaikutustaitoihin ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat muistisairauden laatu ja sairastuneen henkilön

tausta ja elämäkokemus. Muistisairaus voi vaikuttaa henkilön vuorovaikutustaitoihin monella tavalla. Tapahtumien ja tilanteiden ymmärtäminen muuttuu. Lähimuisti on heikentynyt, mutta varhain opitut asiat ja henkilöt säilyvät muistissa. Tiedon käsittely voi olla vääristynyttä tai osittaista. Sairastunut ei aina kykene valitsemaan oleellista tietoa kaiken saamansa informaation joukosta. Muistojen tai aikaisempien kokemusten, jotka voisivat auttaa ymmärtämään nykyhetken tapahtumia, mieleen palauttaminen ei ehkä onnistu. Sairastunut saattaa vetäytyä omiin muistoihinsa, joissa tuntee olonsa turvallisiksi ja itsensä varmaksi ja kykeneväksi. Hän voi olla haluton kokeilemaan uusia asioita, koska ei tiedä tai ymmärrä mitä osaamista tai tekemistä ne vaatisivat ja uudet tilanteet voivat siksi tuntua pelottavilta. Sanojen löytäminen vaikeutuu ja henkilö saattaa kesken lauseen kadottaa ajatuksensa. Lauseet muuttuvat yksinkertaisemmiksi ja sairastunut saattaa toistaa sanoja, kysymyksiä tai tapahtumia. Hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia, jolloin hänen on vaikeaa seurata keskustelua tai osallistua niihin. Tunteiden käsittely muodostuu vaikeammaksi ja hän saattaa kokea asioita hyvin voimakkaasti. (Stenberg 2015, 18.)

Muistisairauden edetessä kielelliset vaikeudet lisääntyvät. Oma-aloitteinen puheen tuottaminen vähenee ja sanojen löytäminen on yhä vaikeampaa. Myös puheen ymmärtäminen vaikeutuu. Sairastuneen halu vuorovaikutukseen kuitenkin säilyy. Vaikeasti muistisairas saattaa vielä käyttää joitakin yksittäisiä sanoja tai hän toistaa kuulemaansa puheita tai mielessään olevaa tuttua sanontaa. (Burakoff & Haapala 2013, 9-11.) Joskus kielen hajanaiset ja kuulijalle käsittämättömältä vaikuttavat ilmaisut ovatkin väyliä muistisairaahan henkilön ilmaisun ymmärtämiseen (Laaksonen et al. 2016, 8-9). Vähitellen puhe jää kokonaan pois. Sairastunut voi viestiä mielipiteitään, tarpeitaan ja tunnetilojaan äänenpainoillaan, silmiin katsomalla, ottamalla kädestä kiinni, huutamalla, nauramalla, hyräilemällä, laulamalla, itkemällä, elehtimällä, ilmehtimällä, heiluttamalla käsiään tai kolisuttamalla esimerkiksi tuoliaan. (Burakoff & Haapala 2013, 9, 11.)

Muistisairas tarvitsee läheisyyttä ja sosiaalisia suhteita. Muistisairas ihminen tulkitsee herkästi toisten ihmisten kehonkieltä, äänensävyä ja sanojen painottamista. Sairastunut aistii ja tuntee hyvin herkästi, jos hänen kanssaan kommunikoivan sanallinen ja sanaton viestintä eivät kohtaa. Kohtaamisessa on hyvä eläytyä tunteeseen esimerkiksi silloin, kun muistisairas ei pysty toimimaan niin kuin ennen, kun hän tekee erehdyksiä ja unohtaa asioita. Kohtaamisella ja vuorovaikutuksella on suuri merkitys muistisairaahan ihmisen hyvän olon tukemisessa. (Burakoff & Haapala 2013, 9.)

3.3 Kommunikointi muistisairautta sairastavan henkilön kanssa

Muistisairauteen sairastuneen henkilön kanssa keskustelevalle on hyvä tiedostaa, että keskustelukumppani saattaa tarvita enemmän aikaa uuden asian omaksumiseen, pohtimiseen ja vastaamiseen. Keskittyminen ja asioiden mielessä pitäminen on vaikeaa, jos keskustelussa edetään liian nopeasti tai hitaasti tai jos uutta asiaa tulee kerralla liian paljon. Keskustelukumppanin on hyvä mukauttaa omaa rytmiään sairastuneen rytmiiin ja antaa hänelle aikaa pohtia kuulemaansa ja vastata mahdollisiin kysymyksiin omassa tahdissaan. (Burakoff & Haapala 2013, 3.)

Selkokieli on yleiskieltä yksinkertaisempi kielen muoto, joka on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia lukea ja/tai ymmärtää yleiskielistä tekstiä. Muistisairaat henkilöt voivat hyötyä selkokielen käytöstä sekä suullisesti että kirjallisesti asiointitilanteissa ja muussa tiedotuksessa. (Suomen kuntaliiton työryhmä 2017, 20.)

Muistisairauteen sairastunut henkilö voi kysyä samaa asiaa tai kertoa oman mielipiteensä monta kertaa, hän voi olla hämmentynyt tai hädissään. Sairastuneen kanssa toimivan on jaksettava vastata kerta toisensa jälkeen ystävällisesti ja kunnioittavasti. Sairastuneen kanssa ei ole suositeltavaa väittää vastaan hänen ilmaisemiinsa selkeisiin virheellisiin väitteisiin esimerkiksi ”äitini tulee kohta hakemaan minua” vaan vastata väitteen esimerkiksi ”voisimmeko odotellessamme vaikka...” (Rabins ym. 2006, 90.)

IFLA:n Erikoisryhmiä palvelevien kirjastojen jaoston ohjeissa kirjastopalveluiden järjestämisestä dementiaa sairastaville (Mortensen & Nielsen 2007, 8) neuvotaan kommunikoidaan dementiaa sairastavan henkilön kanssa seuraavasti:

- Luo asiakkaaseen katsekontakti, että hän tietää kenelle puhutaan. Varmista, että asiakas on kohdistanut huomionsa sinuun ennen kuin puhut hänelle.
- Kiinnitä huomiota asiakkaan kehon kieleen ja omaan kehon kieleesi. Ei-sanallinen kommunikointi on tärkeää henkilöille, joilla on vaikeuksia kielellisessä kommunikoinnissa.
- Puhu selkeästi ja hitaasti, käytä yksinkertaista kieltä, lyhyitä lauseita ja vältä vierasperäisiä sanoja. Käytä yhdenmukaisia sanamuotoja ja toistoa helpottaaksesi asian ymmärtämistä.
- Kuuntele asiakasta ja ilmaise ymmärtäväsi häntä. Ole kärsivällinen ja asiakasta kunnioittava. Ole rauhallinen ja kannustava ja käytä rauhoittavia eleitä.

- Anna asiakkaalle tarpeeksi aikaa vastaamiseen ja kysy kysymyksiä, joihin voi vastata kyllä tai ei. Vältä avoimia kysymyksiä.
- Keskustele jokapäiväisistä asioista kuten säästä, tutuista esineistä ja asioista, jotka voivat aktivoida muistia. (Mortensen & Nielsen 2007, 8.)

Muistihoitaja Marita Rantala ohjeisti kirjastohenkilökuntaa muistisairaahan asiakkaan kohtaamisesta kirjastossa *Saavutettava kirjasto* -koulutuspäivässä Porissa 12.12.2017 seuraavasti:

- Ensisijaisesti ihminen kohdataan kuitenkin ihmisenä - oli hänellä muistisairaus tai ei.
- Minimoi taustahäly: hiljennä radio ja televisio, sulje ovi ja ikkuna.
- Huolehdi hyvästä valaistuksesta.
- Kiinnitä kumppanisi huomio, kun puhut hänelle. Puhu normaalisti.
- Huolehdi siitä, että kumppani näkee kasvosi. Asetu samalle tasolle, lähietäisyydelle. Katso silmiin!
- Puhu selkeästi, yksi asia kerrallaan. Vältä moniosaisia kysymyksiä.
- Vältä rinnakkaiskeskusteluja.
- Anna kumppanillesi aikaa miettiä ja vastata.
- Tarkista, ymmärsittekö toisianne. Jos keskustelukumppanisi unohtaa, mistä olitte puhumassa, muistuta häntä.
- Sopeuta oma puherytmisi, puhetapasi ja sanastosi kumppanisi mukaan.
- Älä hätkähdä asioiden toistamista.
- Kuuntele ja kuule! Muistisairaalla on sanottavaa, tarpeita, tunteita ja ajatuksia silloinkin, kun ne soljuvat ulos hitaasti, epäselvästi tai epäjohdonmukaisesti. Hänellä voi olla kielellinen häiriö.
- Älä lässytä! Vanhuspuheella viitataan nuorempien ihmisten tapaan puhua vanhalle ihmiselle korostetun yksinkertaistavasti ja usein myös kovaäänisesti, vaikka keskustelukumppanin järjenjuoksussa ja kuulossa ei olisi mitään vikaa.

- Vanhuspuhe sisältää paljon kysymyslauseita ja toteavia päälauseita, mutta vain niukasti pidempiä virkkeitä, jotka ovat tyypillisiä aikuisten ihmisten kanssakäymisessä.
- Äänensävy voi olla yliempaattinen, alentuva, lepertelevä, surkutteleva tai toruva pikemmin kuin asiallisen keskusteleva.
- Kiinnitä huomio omaan sanattomaan viestintääsi. Onko se sopu-soinnussa sanallisen viestintäsi kanssa?
- Muistisairas huomaa, jollet ole kiinnostunut hänestä vaan kyselet vain kyselläk-sesi. Hän havaitsee myös, jos olet jostakin asiasta huolissasi, kun juttelet hänen kanssaan.
- Kohtaaminen edellyttää turvallista ja arvostavaa ilmapiiriä.
- Jos muistisairas ihminen kohdistaa katseensa sinuun, hymyilee ja vaikka kiittää, olet onnistunut kohtaamaan hänet.

Kun kirjaston henkilökuntaan kuuluva tekee hakeutuvaa kirjastotyötä hoitolaitoksessa, on hyvä sopia hoitohenkilökunnan kanssa mistä nämä voi tavoittaa tarvittaessa. Demen-tiaa sairastavien parissa voi tulla eteen yllättäviä tilanteita, jolloin sairastuneen on hyvä saada apua hoitohenkilökunnalta. Tai jos joku osallistujista tulee liian levottomaksi, hoi-tohenkilökuntaan kuuluva voi siirtää levottoman henkilön hetkeksi sivummalle rauhoittu-maan. Huutaminen ja levoton käyttäytyminen voi aiheuttaa muille osallistujille stressiä.

3.4 Muistisairautta sairastaville sopivaa aineistoa

Miellyttäviä muistoja tuovat esiin erityisesti asiakkaan harrastuksiin ja kiinnostuksen koh-teisiin liittyvät kirjat ja musiikki. Tarkoitukseen sopivat selkeästi ja suurilla kuvilla kuvitetut kirjat. Hyviä kirja-aiheita ovat esimerkiksi eläimet, kukat, muoti, lapset, eri maat, vanhat autot. (Mortensen & Nielsen 2007, 9.)

Muistisairautta sairastavat pitävät yleensä ääneen lukemisen kuuntelemisesta. Luetta-van tekstin olisi hyvä olla lyhyttä ja juoneltaan yksinkertainen. Selkokirjat ovat tähän tar-koitukseen hyviä, koska niissä on usein lyhyet lauseet ja selkeä juoni. Novellit, sadut ja lyhyet tarinat ovat myös suositeltavia. Vitsit, riimittelyt ja helpot tietokilpailukyselyt ovat usein pidettyjä. Sairastuneet voivat pitää myös tutuista runoista ja lauluista. Rauhallisesti luetut äänikirjat ovat muistisairautta sairastaville sopivia. (Mortensen & Nielsen 2007, 9.)

On hyvä lukea ääneen rauhallisesti ja selkeästi ja pyytää yleisöä reagoimaan, jos lukija etenee liian nopeasti tai hiljaa. Luettavaan aineistoon sopiva rekvisiitta elävöittää tapahtumaa. (Honnold & Mesaros 2004, 177.)

Erilaiset teemakirjat voivat toimia muistisairautta sairastavan ja hoitohenkilökunnan päivittäisen kommunikoinnin tukena. Esimerkiksi vuodenaikoihin liittyvistä juhlista kertovat kirjat voivat olla perinteisiin tapoihin, ruokiin ja koristeluihin liittyvien keskustelujen pohjana. Myös matkailuun, paikallishistoriaan ja vanhoihin aikoihin liittyvät kuvitetut kirjat voivat olla muistisairaille mieluisia ja tukea keskustelua näistä aiheista. (Mortensen & Nielsen 2007, 9.)

Jos keskustelu on muistisairautta sairastavalle vaikeaa, laulaminen, tanssiminen ja musiikin kuuntelu voivat silti sujua. Sairastunut voi yhtyä helposti lauluihin ja muistaa jopa niiden sanat. Musiikin avulla henkilö voi ilmaista tunteitaan ja muistella mennyttä, musiikki auttaa usein myös ahdistukseen ja levottomuuteen. Musiikkia voi käyttää henkilön kanssa yksin tai pienessä ryhmässä. (Mortensen & Nielsen 2007, 9.)

Muistisairautta sairastavat nauttivat omalla äidinkielellään esitetyistä vanhoista elokuvista, koska ne tuovat mieleen muistoja menneisyydestä. Sairastuneet pitävät usein myös luontoelokuvista ja paikallishistoriasta kertovista elokuvista. Nuoremmat muistisairautta sairastavat voivat olla kiinnostuneita sähköisistä medioista, esimerkiksi videopeleistä, internetin käytöstä tai valokuvien katsomisesta tietokoneelta. He tarvitsevat tähän usein omaisten, hoitohenkilökunnan tai kirjastohenkilökunnan apua. (Mortensen & Nielsen 2007, 10.)

Turun kaupunginkirjasto järjestää koulutuksia ja koordinoi vapaaehtoisia ääneen lukijoita eli lukulähettejä vanhusten ja vammaisten pitkäaikaishoidon laitoksiin. Lukulähettekouluksessa 25.1.2016 Turun kaupunginkirjaston informaatikot Katarina Kapiainen ja Tarja Rajala esittelivät sopivia materiaaleja ääneen luettavaksi. Sopivia materiaaleja olisivat huumoripitoiset lyhyet tarinat, urheilijoiden tai näyttelijöiden elämäkerrat ja luontokirjat selkokirjoina, novellit, sanoma- tai tiedelehdet. Lukijan on hyvä tutustua itse etukäteen luettavaan aineistoon, ettei tilaisuudessa tule eteen sellaista, mitä ei halua lukea ääneen. Vaihtoehtoisia luettavaa on hyvä olla mukana, jos ensin luettu ei tunnu kuulijoista kiinnostavalta. Lukemishetken sopiva pituus olisi informaatikoiden mukaan noin 30–45 minuuttia ja lukemishetken päätteeksi kuulijoiden kanssa on hyvä vielä keskustella hetki luetusta.

Kerrallaan useammalle muistisairaalle henkilölle tarkoitettussa ääneen lukemisen tilaisuudessa kuulijoita on hyvä kannustaa osallistumiseen, mutta kertoa kuitenkin, ettei osallistuminen ole pakollista. Jollakin kuulijalla voi olla huono päivä ja hän voi esittää epäasiallisia kommentteja tai väsynyt kuulija voi nukahtaa. Joskus luettua joutuu ehkä selittämään tai toistamaan. Ääneen lukemisen tilaisuudet voivat muuttua myös keskustelutilaisuuksiksi, mutta jos kuulijat näyttävät pitävän tästä, alkuperäisiä suunnitelmia kannattaa muuttaa. (Mates 2003, 58.)

4 TAIDE, KULTTUURI JA MUISTELU

Taiteen ja kulttuurin harrastaminen parantavaa hyvinvointia ja koettua terveyttä sekä estää muistisairauksia. Lisäksi taiteen ja kulttuurin harrastajien on todettu elävän pidempään. Taiteen kokeminen ja itse tekeminen vaikuttavat aistitoimintojen aktivoitumiseen ja edistävät aivotoiminnan joustavuutta. Uusia hermoverkkosolujen yhteyksiä syntyy, kun niitä stimuloidaan visuaalisilla, auditiivisilla, verbaalisilla tai kinesteettisillä aistiärsykkeillä. Taiteen on myös todettu edistävän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta. Yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemisen on todettu alentavan verenpainetta ja vähentävän stressiä. (Malmivirta ym. 2014, 27.)

Taidetta ja kulttuuria tarjoavassa virikkeellisessä ympäristössä elämisen on todettu vaikuttavan niin kutsuttujen hyvinvointihormonien määrään ihmisen elimistössä. Hyvinvointihormonit ovat puolestaan yhteydessä stressin ja masennuksen syntyyn. Aktiivisella kulttuuriharrastamisella voidaan ajatella olevan muun muassa stressiltä ja masennukselta suojaavia vaikutuksia. Kulttuuriharrastuksen on todettu myös ehkäisevän ja pienentävän ikääntyneiden muistihäiriön riskiä. Kirjallisuutta, kuvataidetta, musiikkia, tanssia, videoita, valokuvia ja teatteria voidaan käyttää myös terapiamuotoina. (Tamminen 2013, 62.)

Kirjallisuutta voidaan hyödyntää ikääntyneiden mielenterveyden edistämisessä. Kirjallisuus aktivoi mielikuvia, tunteita, sosiaalisia suhteita sekä kiinnittää lukijan aikaan ja paikkaan. Kirjallisuus vahvistaa ihmisen itseymmärrystä, -tuntemusta ja -arvostusta. Vanhustyön toiminnassa on saatu hyviä kokemuksia mm. terapeuttisesta lukemisesta ja kirjoittamisesta. Kirjallisuustyötä voidaan tehdä ryhmänä, esim. lukupiirin muodossa, jolloin kokoontumispaikan tulee olla helposti saavutettavissa. Kirjallisuutta voidaan käyttää myös hoitajan kanssa, jolloin hoitajan tulee tarkistaa iäkkään apuvälineet kuten silmälasit, valaistus, lukutelineet sekä avustaa tarvittaessa luettavan materiaalin valinnassa. Ikääntyneiden parissa toimiva työntekijä voi myös lukea iäkkäälle tai ryhmälle tai muodostaa lukupareja. Käytettävää kirjallisuutta voivat olla novellit, runot, sanoma- ja aikakauslehdet ja tarinat. Muita kulttuuri- ja taidemuotoja, joita voidaan käyttää ikääntyneiden mielenterveyden edistämistyössä, ovat mm. draama, tanssi ja elokuva. Vuodepotilaana oleva ikääntynyt voi osallistua kuvalliseen ilmaisuun esim. kuvia, taidekirjoja ja taide-esineitä katselemalla, koskettelemalla ja niistä keskustelemalla. (Tamminen 2013, 63.)

4.1 Musiikin mahdollisuudet muistisairaiden hoidossa

Musiikin ja laulujen on todettu olevan viimeisiä muistissa säilyviä asioita. Muistoja tuovat esille iäkkäiden ihmisten nuoruudenaikaiset sävelmät ja sanoitukset (Honnold & Mesaros 2004, 156.) Dementiasta kärsivät nauttivat musiikista ja heidän kykynsä reagoida musiikkiin voi säilyä pitkälle edenneeseen sairauden vaiheeseen asti, kun puhekyky on jo mahdollisesti hävinnyt. Musiikki voi auttaa muistisairauden oireisiin kuten levottomuuteen, mielialan laskemiseen ja kognitiivisiin toimintoihin. Tosin jotkin tutkimukset ovat tuoneet esille, että myös muut sairastuneelle mieluisat toimintamuodot tehoavat yhtä lailla edellä mainittuihin oireisiin. Musiikki voi toimia reittinä tavoittamaan sairastuneen menneisyyttä ja tarjota keinon sanattomaan kommunikointiin hänen kanssaan. (Baird & Samson 2015.)

Vaikka muistisairaahan henkilön muut kognitiiviset kyvyt ovat huomattavasti heikentyneet, musiikilliset valmiudet ja mahdollisuudet musiikin avulla kommunikointiin säilyvät lähes vahingoittumattomina. Kyky kokea musiikin avulla tunne-elämyksiä ei myöskään katoa. Laulujen rytmit ja sävelet ovat tallentuneet muistiin ja niillä on omat yhtymäkohtansa henkilökohtaisiin merkityksiin ja historiaan. Laulujen laulaminen ja kuunteleminen antavat muistisairautta sairastavalle mahdollisuuden palata erilaisiin muistoihin ja tunteisiin. Tehokkaimmin toimivat vanhimmat, sairastuneen elämän aktiivisimman ja tapahtumarikkaimman ajan laulut. (Heimonen 1998, 71-72.)

4.2 Musiikin käyttäminen muistisairaiden hoitotyössä

Mirja Koskela on tehnyt vuonna 2012 Terveystieteiden edistämisen ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyön *Musiikki terveyden edistäjänä ikääntyvien ja muistisairaiden hoitotyössä*. Opinnäytetyö tehtiin Rovaniemen ammattikorkeakoulun Ikäehyt-hankkeelle, jonka tavoitteena on lappilaisten ikäihmisten hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan tukeminen kehittämällä heille suunnattuja palvelumalleja ja työmenetelmiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää rovaniemeläisten hoitotyönopiskelijoiden kokemuksia ikääntyvien ja muistisairaiden musiikkiryhmien ohjaamisesta. (Koskela 2012, 1-2.)

Soitimme päiväsalissa kirjastosta haettuja levyjä, kuten Olavi Virtaa. Pyrimme pyytämään ja hakemaan niin monta vanhusta kuin mahdollista. Kappaleiden jälkeen keskustelimme aina laulun herättämistä muistoista ja ajatuksista.

Tutkimuksessa vastanneet opiskelijat kertoivat käyttäneensä ohjausmenetelminä cd-levyjen soittamista, radion kuuntelua, hyräilemistä, soittamista sekä laulamista. Myös naapurissa toimivan koulun oppilaita oli pyydetty opettajansa kanssa esiintymään. Osa hoitotyön opiskelijoista oli laulanut päiväsalissa yhdessä ikääntyvien ja muistisairaiden kanssa ja kuunnellut vanhusten lempimusiikkia. Kuulijat olivat saaneet esittää musiikki-toiveitaan, joita oli toteutettu. Muutama opiskelija kertoi hyräilleensä päivittäisten hoitotoimien aikana. (Koskela 2012, 26.)

Opiskelijat olivat samaa mieltä siitä, että musiikkituokion keston tulisi olla maksimissaan tunti, koska ikääntyvät ja muistisairaat eivät jaksu keskittyä pidempään. Opiskelijat olivat musiikkiryhmän aikana havainnoineet ikääntyviä ja muistisairaita ja huomasivat heidän ilmeistään ja eleistään sekä silmistä esiin tulevan ilon ja tyytyväisyyden tunteen. Liikuntakyvyttömät ikääntyvät ja muistisairaat reagoivat musiikkiin liikuttamalla jopa kyyneliin, hymyilemällä sekä liikuttaen käsiä ja jalkojaan. (Koskela 2012, 28.)

Myös syvästi dementoituneet potilaat olivat reagoineet kuulemaansa musiikkiin ja jopa laulaneet mukana tuttuja virsiä. Usein aggressiivisesti käyttäytyvän asukkaan käytös muuttui täysin hänen kuullessaan musiikkia. Hän oli hyvällä tuulella ja halusi jutella ja hänessä oli näkynyt selvästi musiikin piristävä vaikutus. Pelkkä hoitajan hyräily oli selvästi aktivoinut toista muistisairasta henkilöä. Hän oli kiinnittänyt katseensa hoitajaan ja kun häntä oli kannustettu laulamaan mukana, hän oli hymyillen äännellyt laulua muistutavasti. Hoitajan kiinnostuksen osoittaminen laulamalla oli ollut selvästi mieluista muistisairaalle henkilölle. (Koskela 2012, 35.)

Musiikkiryhmän kokoontumisen jälkeen kuulijoiden kanssa oli keskusteltu musiikin herättämistä tunteista. Musiikki herätti muistoja vanhoista hyvistä ajoista, toisaalta myös haikkeuden, surun sekä koti-ikävä tunteita. Ikävistäkin musiikin herättämistä tunteista huolimatta musiikin kuuntelu oli koettu positiivisena, voimaannuttavana ja nautinnollisena kokemuksena. (Koskela 2012, 34.)

Opiskelijat olivat valinneet muistoja herättävää musiikkia omaisilta ja henkilökunnalta kootun tiedon perusteella. Opiskelijat olivat kokeneet, etteivät tunteneet riittävästi vanhempaa kulttuuria ja kyseisen ajan musiikkia. Opiskelijoiden mahdollinen oma musiikkiharrastus oli helpottanut musiikkiryhmien ohjaamista. Muita esille tulleita haasteita olivat ikääntyvien huono kuulo, huonokuntoisuus, erilaiset muistisairaudet sekä asukkaiden erilaiset fyysiset tarpeet. Myös hoitohenkilökunnan aktiivisuuden, innokkuuden sekä viitseliäisyyden puutteen oli koettu hankaloittavan musiikkiryhmän toteuttamista. Ikääntyvät

ja muistisairaat eivät olisi halunneet lopettaa laulamista ja musiikkihetken lopettaminen oli koettu vaikeaksi. Haastavaa oli myös jokaisen osallistujan huomioiminen, mikä olisi onnistunut paremmin pienemmissä ryhmissä. (Koskela 2012, 30-32.)

Tutkimuksessa esille tuotujen hoitotyön opiskelijoiden kokemuksiensa perusteella pitkälle edennyttä dementiaa sairastavat hyötyvät musiikin kuuntelusta (Koskela 2012, 35). Musiikin käyttämistä muistisairaiden kuntouttavana toimintana vaikeuttivat puutteelliset tiedot muistisairaiden elämänkaaren kulttuurista ja musiikista ja hoitohenkilökunnan hauttomuus järjestää musiikinkuunteluun mahdollisuuksia (Koskela 2012, 30-32).

Omien soittolistojen käytön muistisairaiden hoitotyössä on todettu vähentävän psyykkelläkityksen tarvetta ja vaikuttavan muistisairaiden henkilöiden käytökseen suotuisasti (Thomas ym. 2017). Soittolistojen käyttöä muistisairaiden hoidossa edistämään on perustettu vuonna 2008 voittoa tavoittelematon yhteisö Music & Memory. Yhdysvalloista alkunsa saaneen yhteisön toiminta on laajentunut mm. Australiaan, Iso-Britanniaan, Saksaan, Sveitsiin ja Tanskaan. Yhteisö kouluttaa hoitokotien henkilökuntaa, sairastuneiden omaisia ja vapaaehtoisia soittolistasovelluksen käytössä ja ottaa vastaan iPod-lahjoituksia toimitettavaksi ohjelmaan osallistuviin hoitoyksiköihin. Music & Memory -yhteisön nettisivuilla kerrotaan musiikin vaikutuksista aivoihin ja muistisairauksiin. (Music & Memory 2018.)

Koska musiikkikirjastojen lainat ja kävijämäärät ovat vähentyneet, musiikkikirjastojen henkilökunta voisi antaa muistisairaiden parissa toimiville hoitoalan työntekijöille esimerkiksi ajanvarauksella tietopalvelua ja musiikkisuosituksia oikeanlaisen musiikin löytämiseksi ja etsiä musiikkia myös cd-levyinä lainattavaksi. Säännöllisesti kerättävän ja vaihdettavan aineiston tuominen suoraan iäkkäitä ja muistisairaita hoitavaan yksikköön madaltaisi hoitohenkilökunnan kynnystä järjestää musiikinkuunteluhetkiä.

Riitta Taaran (2017) musiikkikirjastoihin kohdistuvassa opinnäytetyössä todetaan, että musiikkikirjastojen palvelujen markkinoinnissa tarvitaan aktiivisuutta ja asiakkaiden tai potentiaalisen käyttäjäkunnan luo hakeutumista. Kirjastosta ulos jalkautumista tarvitaan, jos asiakkaita halutaan saada myös jatkossa. (Taara 2017, 33.) Potentiaalisia asiakkaita siis on, mutta palvelut ja asiakkaat olisi saatava kohtaamaan.

Usein kiireisessä hoitotyössä käytettävän musiikin on oltava helposti ja nopeasti käytettävissä. Varsinkin nuoremmat hoitotyöntekijät ovat tottuneita käyttämään suoratoistopalveluita ja voisivat käyttää muistisairaille henkilökohtaisesti mielimusiikista räätälöityä musiikkia esimerkiksi tabletin ja kannettavan kaiuttimen avulla.

Tällä hetkellä Musiikkikirjastot.fi-verkkopalvelu ja monien kirjastojen seutuyhteistyön verkkokirjastot tarjoavat apua musiikin etsintään ja mahdollisuuden kuunnella monipuolisesti musiikkia eri kuuntelupalveluista (Kirjastot.fi n.d.). Monet musiikin verkkopalveluista ovat kuitenkin ulkomaisia, eikä niiden käyttöön ole suomenkielisiä ohjeita. Palvelujen käyttö vaatii aikaa ja osaamista ja ne ovat monen valinnan takaa löytyviä. Useimpia verkkopalveluista ei voi kuunnella esimerkiksi Spotify-sovelluksen kautta, jolloin henkilökohtaisten soittolistojen teko olisi nopeampaa. Verkossa toimivat kirjastojen musiikkipalvelut vaatisivat vielä selkeyttämistä ja käyttäjien parempaa ohjeistusta. Tällöin ne palvelisivat paremmin kaikkia käyttäjäryhmiä.

4.3 Muistelu

1960-luvulla gerontologit alkoivat pitää iäkkäiden ihmisten menneiden tapahtumien muistelua arvokkaana. Aikaisemmin iäkkäiden ihmisten muistelun oli ajateltu olevan menneisyydessä elämistä. Muistelua alettiin vähitellen pitää itseymmärrystä ja oman paikan löytämistä helpottavana prosessina. (Schacter 2001, 319-320.)

Kaikilla ihmisillä on muistoja ja muisteleminen on osana ihmisen arkiajattelua. Muisteleminen liittyy elettyyn elämään ja elämäkokemuksiin. Monet ihmiset muistelevat usein menneitä tapahtumia ja elämän varrella tavattuja henkilöitä. Muistot menneisyydestä valottavat nykyaikaa sekä valmistavat tulevaisuuden kohtaamiseen. Muistelun avulla saa ymmärryksen oman elämän valinnoista, mikä vuorostaan auttaa hahmottamaan oman elämän kokonaisuutta ja ymmärtämään tämän päivän tunteita tai päätöksiä. (Stenberg 2015, 4, 8.) Oman elämän muistelu tukee henkilön identiteettiä ja elämän jatkuvuuden kokemusta. Ryhmässä tapahtuva muistelu kuuntelevan yleisön kannustamana ja muiden tarinoita kuuntelemalla voi aktivoida muistoja. (Hohenthal-Antin 2013, 39.)

Muistelua käytetään varsinkin vanhustenhoidossa joko ryhmässä tapahtuvana, yhdessä omaishoitajan tai hoitohenkilökunnan kanssa tehtävänä kuntouttavana työmenetelmänä. Muistelu antaa lisäksi hoitohenkilökunnalle tärkeää tietoa asiakkaasta ja auttaa ottamaan henkilökohtaiseen historiaan kuuluvat asiat päivittäisissä toiminnoissa ja käytettävissä olevissa voimavaroissa huomioon. (Stenberg 2015, 16.)

Muistiherätteenä voi toimia jokin ympäristöstä tullut virike. Muistiheräte voi olla esimerkiksi jokin sanonta, esine, musiikki, tuoksu tai maku. Suunnitellussa muistelutyössä käytetään tietoisia muistiherätteitä. Myös silloin, kun henkilöä pyydetään kertomaan tarinaa

tai kuvaamaan elämäkokemuksiaan, kyseessä on tietoinen heräte. Lisäksi ihmisen mielessä käydyt ajatukset, tunteet, unet tai unelmointi herättävät muistoja. (Stenberg 2015, 28.)

Muistiherätteinä, jotka stimuloivat muistia voivat toimia esimerkiksi erilaiset lähihistoriaan liittyvät esineet, valokuvat, elokuvat, musiikki, vaatteet, ruokareseptit, maku- ja hajunäytteet (Hohenthal-Antin 2013, 51). Muistiherätteitä valittaessa on otettava huomioon osallistujien fyysiset rajoitukset, esimerkiksi kuulo- tai näkövammasta kärsiville on valittava muiden aistien kautta toimivia muistiherätteitä. Eri aistialueiden muistiherätteitä ovat kuvat, esineet, materiaalit, äänet, maut ja tuoksut. Toiminnallisia herätteitä ovat dramatisointi, liike, rytmi, maalaaminen, musiikki. Eri yksilöt tarvitsevat erilaisia virikkeitä muistojen herättämiseksi, myös alueelliset ja kulttuurilliset tekijät voivat vaikuttaa muistojen heräämiseen. Henkilökohtaiset muistiherätteet, kuten valokuvat, toimivat kaikkein voimakkaimmin. (Stenberg 2015, 28).

Muistisairauteen sairastuneilla lähimuisti on heikentynyt, mutta pitkäaikaismuisti voi säilyä pitkään. Muistelulla pyritään saavuttamaan paremmin säilyneet muistiosiot. Muistelemisen tavoitteena on löytää pitkäaikaisia muistoja, joiden avulla muistisairas ihminen kokee itsensä osaavaksi ja kykeneväksi ihmiseksi. Muistisairautta sairastavalle muistelu merkitsee enemmän kuin muistoista puhumista. Heille muistelu on myös oman identiteetin vahvistamista ja puhekyvyn ja vuorovaikutuksen ylläpitämistä. Lisäksi muistelu voi antaa muistisairaalle hyvän olon tunteita ja paremman mielen. (Stenberg 2015, 16, 23, 24.)

Muistisairas ihminen saattaa kertoa muistoja, jotka perustuvat hänen haaveisiinsa tai unelmiinsa, mutta jotka eivät ole toteutuneet tai hänen muisteluissaan sekoittuvat lapsuus- ja aikuismuistot. Muistelutyössä muistot nähdään vuorovaikutuksen vahvistajina, jolloin kaikki muistot ovat tärkeitä. Sairastunut kertoo tunteistaan ja ajatuksistaan muistojen avulla. Muistojen toisiinsa limittyminen ei haittaa, pääasia on, että yhteisiä muistoja voidaan jakaa ja niistä voidaan keskustella yhdessä. (Stenberg 2015, 18-19.)

Muistelulaukut muisteluhetkien apuna

Eri museot, kirjastot tai kuntien kulttuuritoimi kokoavat ja lainaavat erilaisia muisteluun sopivia muistelulaukkuja tai teemapaketteja (Mäki 2014). Eri teemojen perusteella kootut muistelulaukut ovat hyödyllisiä muistin virkistämisessä ja herättävät hyvin keskustelua.

Teemoina laukkujen sisällölle voivat olla esimerkiksi keittiö-, koulu-, käsityö- ja puutarhatarvikkeet. (Mortensen & Nielsen 2007, 10.) Esimerkkejä Kaarinan ja Vaara-kirjastojen kokoamista muistelulaukuista luvussa kuusi.

Muistelulaukkujen sisältöön on hyvä kerätä materiaaleja, jotka stimuloivat kaikkia aisteja ja saavat aikaan keskustelua. Muistisairaille tarkoitettun materiaalin tulisi sijoittua ajallisesti 20–30 vuoden taakse ja siitä kauemmaksi. Tutut aiheet tuntuvat muistisairaasta turvallisilta. Materiaalien tulee olla helposti ymmärrettäviä ja käsiteltäviä. Tekstiä sisältävän materiaalin tulisi olla riittävän suurikirjaimista. Muistisairautta sairastavan voi olla vaikea hahmottaa mustavalkoista materiaalia, värillinen materiaali on helpommin hahmotettavaa. Esineiden hahmottamisessa auttaa värikäs pöytäliina, jonka päällä on katseltavia esineitä. (Honnold & Mesaros 2004, 158; Mäki 2014.)

Kuuloaistin stimuloimiseen sopivat tarinat, runot, vitsit, sananlaskut, luontoäänet. Musiikki on voimakas muistojen herättäjä, musiikki voi herättää tunteita ja aktivoida liike-muistia. Yhteislaulu saa lisäksi aikaan myös osallisuuden tunnetta. (Stenberg 2015, 29.)

Näköaistin stimuloimiseksi muistelulaukkuun voi koota kuvia, valokuvia, videoita, lehti-leikkeitä yleisistä paikoista tai tapahtumista, kirjanäyttelyitä, vaatteita ja muuta rekvisiittaa (Stenberg 2015, 29). Visuaalisesti maailmaa hahmottaville henkilöille esimerkiksi aikakauslehdistä kerätyt kuvat tuovat mieleen mielikuvia ja muistoja. Aikakauslehdistä kannattaa kerätä talteen ihmisten, eläinten, esineiden ja maisemien kuvia. Myös yksi iso seinälle heijastettu kuva voi riittää saamaan aikaan keskustelua. Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankissa on vapaasti käytettävissä kuvia ja niiden tekstejä ikääntyneiden ja vanhusten viriketoiminnan sekä erilaisen ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Mäki 2014.) Samalta verkkosivulta löytyy myös opas *Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan - kuva muistelemisen välineenä*. Oppaasta löytyy esimerkiksi eri elämänvaiheisiin liittyviin kuviin sopivia kysymyksiä muistojen herättämiseksi. (Sovio 2015, 9-11.)

Tuntoaistia herättelemään muistelulaukkuun voi kerätä kosketeltavia tavaroita, joita voi laittaa kiertämään ja tunnustella kädessä. Hiekka, erilaiset kankaat, kivi, sammal tai puu, työkalut ja keittiöesineet saattavat herättää muistoja, tunteita ja assosiaatioita. Kun esinettä voi kokeilla kädellään, sen käyttötarkoitukset ja -tavat voivat palata mieleen. Jopa pitkälle edennyttä dementiaa sairastava, puhumaton henkilö saattaa tutun esineen käteensä saatuaan näyttää, kuinka sitä käytetään. (Mäki 2014.) Kun mukana on pitkälle

edennyttä dementiaa sairastavia, esineiden käsittelyä on syytä valvoa. Sairastunut saattaa kokeilla materiaaleja tai esineitä myös suuhun laittamalla.

Tuoksuelämyksen tuottamiseen voi muistelulaukkuun kerätä ruokaa, kukkia, mausteita, aromeja, männynoksan, puhdistusainetta. Tuoksupurkkeja voi tehdä esimerkiksi lastenruokapurkeista keräämällä niihin esimerkiksi mausteita, pumpuliin imeytettyjä eteerisiä öljyjä, tervaa, jauhettua kahvia, vaahtomuoviin imeytettyä moottoriöljyä, hajuvettä, par-tavettä, kamferia, anista, salmiakkia. Tuoksujen on syytä olla tarpeeksi voimakkaita, koska iän myötä tuoksujen tunnistaminen heikkenee. Osallistujia voidaan pyytää tunnistamaan eri tuoksuja ja yhdistämään niihin omia muistoja. (Mäki 2014; Stenberg 2015, 29.)

Maistamista varten voi muistelutilaisuuteen tuoda pientä purtavaa tai juotavaa. Huonokuntoisten dementiaa sairastavien osallistuessa on hyvä tarkistaa hoitohenkilökunnalta osallistujien mahdollisista syömiseen ja juomiseen liittyvistä rajoitteista ja apuvälineiden, esimerkiksi nokkamukin tarpeista.

Muisteluhetkissä yleisön aktivoimiseksi on hyvä tehdä jotakin yhdessä; yhteislaulua, tietokilpailua, palapelin kokoamista, pelejä tai keskustelua (Honnold & Mesaros 2004, 158). Myös fyysinen liike herättää muistoja. Opittuja liikkeitä, tehtäviä tai taitoja muistuu mieleen jotakin toimintoa matkimalla joko pantomiimina tai oikeiden esineiden kanssa toimimalla. (Mäki 2014.)

Myös paikallishistoriaa voi muistella keräämällä kuvia ja videota esimerkiksi Power-Point-ohjelmaan. Keskustelua herättävät vanhat ja uudet kuvat tai videot samasta paikasta. Paikallishistorian muisteluun voi koota tapahtumasarjan, joka koostuu esimerkiksi erityyppisistä rakennuksista, kaupunginosista tai puistoista. (Honnold & Mesaros 2004, 159.) Paikallishistoriaan liittyvien kuvien kokoamisessa on suureksi avuksi Finna-palvelu, josta on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä kuvia, kun kuvaajan nimi ja kuvälähde mainitaan. Finna on osa opetus- ja kulttuuriministeriön Kansallinen digitaalinen kirjasto -hanketta. (Finna-hakupalvelu 2017.)

5 KAIKILLE TARKOITETTU KIRJASTO

Kirjaston merkitys tasa-arvoisena aineistojen lainaajana, oppimisen, tekemisen ja elämysten mahdollistavana maksuttomana paikkana on merkittävä. Yksinäisille ihmisille on tärkeää kirjaston tarjoama mahdollisuus muiden ihmisten kohtaamiseen. Turun pääkirjaston vuonna 2012 tekemästä käyttäjätutkimuksesta kävi ilmi, että 13 % käyttäjistä ei yleensä lainannut tai palauttanut aineistoa vaan luki lehtiä, käytti tietokonetta tai oleskeli muuten vain (Tapio 2012, 41).

Laki yleisistä kirjastoista 1492/2016, 2 § määrittelee tavoitteiksi seuraavien asioiden edistämisen:

Väestön yhdenvertaisten mahdollisuuksien sivistykseen ja kulttuuriin; tiedon saatavuutta ja käyttöä; lukemiskulttuuria ja monipuolista lukutaitoa; mahdollisuuksia elinikäiseen oppimiseen ja osaamisen kehittämiseen; sekä aktiivista kansalaisuutta, demokratiaa ja sananvapautta. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat yhteisöllisyys, moniarvoisuus ja kulttuurinen moninaisuus.

Lain 6 §:n mukaan kirjaston tulee:

Tarjota pääsy aineistoihin, tietoon ja kulttuurisisältöihin; ylläpitää monipuolista ja uudistuvaa kokoelmaa; edistää lukemista ja kirjallisuutta; tarjota tietopalvelua, ohjausta ja tukea tiedon hankintaan ja käyttöön sekä monipuoliseen lukutaitoon; tarjota tiloja oppimiseen, harrastamiseen, työskentelyyn ja kansalaistoimintaan; sekä edistää yhteiskunnallista ja kulttuurista vuoropuhelua.

Lain 10 §:n yleisen kirjaston toiminnan järjestämisestä:

Yleisen kirjaston tulee olla kaikkien käytettävissä ja saavutettavissa.

Kirjastolain 11 §:n mukaan kirjaston laissa tarkoitettujen tehtävien hoitamiseksi voi tehdä myös yhteistyötä:

Yleinen kirjasto toimii ja kehittää toimintaansa yhteistyössä muiden yleisten kirjastojen, Kansalliskirjaston, Varastokirjaston, Näkövammaisten kirjaston sekä muiden korkeakoulukirjastojen, oppilaitoskirjastojen ja erikoiskirjastojen kanssa. Yleinen kirjasto voi tässä laissa tarkoitettujen tehtävien hoitamiseksi toimia yhteistyössä viranomaisten, kirjastoalan toimijoiden, päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten sekä muiden yhteisöjen kanssa.

Kirjaston on mahdollista toimia oman yhteisönsä keskellä sekä tilan ja aineistojen tarjoajana että myös yhteisön ja uudenlaisten menetelmien kehittäjänä ja toteuttajana ja sosiaalisten kohtaamisten edistäjänä. Sosiaalinen kirjasto ei ole pelkkä tila, vaan myös kirjastopalveluja uusiin tiloihin vievä tapa toimia. Sosiaalisen kirjaston esimerkkejä ovat liikuvat lainapalvelut tai osallistava toiminta kirjaston ulkopuolella. Jalkautuva kirjastotyö voi tavoittaa myös ryhmät, jotka eivät muuten tavoita kirjaston palveluja. Tämä tarkoittaa usein myös muiden ammattiryhmien tai vapaaehtoisten mukaan ottamista, kaikkea ei tarvitse tehdä itse kirjaston resursseilla ja osaamisella. (Hokkanen 2015, 11-13.)

Juuri tällaista jalkautuvaa kirjastotyötä tarvittaisiin muistisairaiden henkilöiden kirjastotyötä tekemään. Joissakin kirjastoissa on jo aloitettu vapaaehtoisten mukaan ottaminen, esimerkiksi Turun kaupunginkirjaston Lukulähettien ja Tampereen vapaaehtoisen vanhustyön keskuksen Mummon Kammarin lukijoiden avulla. Näistä toimintamuodoista kerrotaan tarkemmin luvussa 6.

Sosiaalinen kirjasto voi toimia sosiaalityön rajapinnoilla tekemällä työtä, joka sisältää ihmisten auttamista, yksinäisyyden torjumista, ihmisen kohtaamista yhdenvertaisesti uskonnollisesta, poliittisesta tai taloudellisesta asemasta riippumatta. Kirjaston perustehtävien lisäksi sosiaalisessa kirjastotyössä voi olla tavoitteena sellaisten asiakasryhmien tavoittaminen ja aktivoiminen kirjaston käyttäjiksi, joita ei muuten tavoiteta. Sosiaalisessa kirjastotyössä asiakkaat pääsevät mukaan kehittämään kirjastotyötä, heidän ajatuksiaan ja ideoitaan kuunnellaan. (Hokkanen 2015, 11-12.)

5.1 Muistisairaille saavutettava kirjasto

Muistisairaat asiakkaat otetaan joissakin ulkomaisissa kirjastoissa erityisesti huomioon. Esimerkiksi Englannissa, Irlannissa ja Yhdysvalloissa kirjastoille voidaan myöntää sertifiointi dementia-ystävälliseksi organisaatioksi. Paikalliset muistiyhdistykset kouluttavat kirjastojen henkilökuntaa muistisairaiden asiakaspalveluun liittyvissä asioissa, muistisairaille sopivista aineistoista ja kirjastoympäristön järjestämisestä muistisairaille saavutettavaksi. Dementia-ystävällinen tarkoittaa, että henkilökunta ymmärtää muistisairaiden asiakkaiden tarpeita (Tovell 2016).

Kirjaston henkilökunta voi huomata muutoksia iäkkäiden asiakkaidensa toiminnasta kirjastossa. Dementia-ystävällisen kirjaston henkilökuntaa on koulutettu huomaamaan luonnollisen vanhenemisen ja muistisairauksien eroja toisistaan, muistisairaana tavasta

kokea ympäristöään ja millaisia asioita vuorovaikutuksessa muistisairaahan kanssa kannattaa huomioida. (The Courier 2017.)

Muistisairaat huomioivassa kirjastossa voi olla erillinen hylly, jossa on sairastuneen omaisille tai hoitajille suunnattua kauno- ja tietokirjallisuutta ja sairaudesta tietoa antavia lehtisiä jaettavaksi ja luettavaksi. Samoin hyllyssä on muistisairaalle sopivaa aineistoa luettavaksi, kuunneltavaksi ja katseltavaksi. Muisteluhetkiä varten kirjastossa on saattavilla eri teemoihin koottuja muistelulaatikoita. Dementia-ystävällisessä kirjastossa järjestetään koulutusta ja vertaisryhmiä muistisairaiden omaisille, lukupiirejä aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja aiheesta kerrotaan myös kirjaston verkkosivuilla. Kirjasto tarjoaa myös kotipalvelua asiakkaille, jotka eivät pääse kirjastoon. (ACT on Alzheimer's 2016; Minabibliotek 2017.)

Eliniän pidentyessä iäkkäät henkilöt ja heidän läheisensä kaipaavat yhä enemmän terveyteen liittyvää tietoa. Kirjastot nähdään tärkeänä yleisen terveystiedon ja myös aivoterveystiedon lähteenä sekä sairastuneelle itselleen että myös omaisille ja hoitohenkilökunnalle. Vaikka asiakkaat etsivät usein itse tietoa internetistä, he kaipaavat myös kirjastohenkilökunnan apua luotettavan terveystiedon löytämiseen. Asiakkaat voivat kaivata ajantasaista tietoa sairauksista epäillyn tai saadun diagnoosin ymmärtämiseksi ja tietoja lääkkeistä ja hoidoista. (Schull 2013, 140-141.)

IFLA:n yleisten kirjastojen jaoston blogissa Paul Tovell kertoo Iso-Britannian kirjastoissa tapahtuvasta muutoksesta, joka on tuonut esille erilaisia tapoja uusien asiakkaiden tuomiseksi kirjastoon. Sandalin kirjasto Yorkshiren Wakefieldissä on Iso-Britannian ensimmäinen dementia-ystävällinen kirjasto, jonka muutostyöt suunniteltiin yhdessä paikallisen Alzheimer-yhdistyksen kanssa. Paremmiin muistisairaille sopivan kirjaston sisustuksessa on otettu huomioon mm. seuraavia asioita:

- Kirjastossa ei ole heijastavia pintoja, josta heijastuva peilikuva voi hämmäntää muistisairasta henkilöä.
- Huonekaluissa ei ole kuviointia, jonka muistisairas voi tulkita liikkuvaksi.
- Sisäänkäynti ja uloskäynnit on merkitty selkeästi. Muistisairaahan on tärkeä tietää, kuinka pääsee ulos.
- Oviaukot, jalkalistat, seinien kulmat ja ulos- ja sisäänkäynnit on rajattu harmaalla värillä erotukseksi kermanvaaleista seinistä.

- Sisäänkäynnin yhteydessä ei ole mustaa mattoa, jonka muistisairas voi tulkita suureksi aukoksi. Myös kirjaston usein mustat itsepalveluautomaatit on käsitelty punaisiksi.
- Lattiat ovat pelkistettyjä, eivät kuitenkaan kiiltäviä tai liukkaita. Kulkuväylät ovat selkeitä ja siistejä.
- Lastenosastolla käytetään kuvioitua mattoa vain satutuntien aikana. Muistisairas henkilö voi tulkita kuviollisen maton uima-altaaksi tai puutarhaksi.
- Kirjastossa on hyvät opastekyltit, jotka sisältävät symboleita ja kuvia.
- Huonekalut ovat muotoilultaan tunnistettavia. Huonekaluja ei ole muotoiltu liian ”futuristisesti” vaan kirjastossa on pöytiä ja tuoleja, jotka myös näyttävät pöydiltä ja tuoleilta.
- Kirjastossa on muistisairaiden havaitsemiseen sopivia värivalintoja ja valaistus. Punainen väri on muistisairaahan henkilön havaitsemiselle hyvä, samoin esimerkiksi lämpimän sävyiset tammipinnat.
- Kirjastossa järjestetään matalan kynnyksen muistelutuokioita ja näyttelyitä. Näissä voidaan käyttää lahjoitettuja esineitä, jotka tarjoavat keskustelunaiheita. Digitaaliset kuvat ovat myös tarkoitukseen sopivia.
- Kirjastossa on hyvin suuri ja selkeä kello, joka näyttää ajan lisäksi päivän ja vuorokaudenajan. (Wright 2015; Tovell 2016; Wakefield 2017.)

Kuvia Sandalin kirjaston dementiaystävällisistä ratkaisuista liitteenä. (LIITE 1)

Kirjastojen tarjoamat digitaaliset palvelut yleistyvät ja osa kirjastojen palvelujen ja tapahtumien tiedotuksesta tapahtuu verkossa. Kaikki kirjaston asiakkaat eivät kuitenkaan osaa tai halua käyttää tietokoneita. Tarja Rajalan (2016) opinnäytetyöhön haastatellut kirjastoammattilaiset toivat esille, että tällä hetkellä ikääntyneiden mahdollisuudet ja osaaminen digitaalisten palveluiden käyttämiseen ovat vähäiset. Tulevaisuudessa toivottiin olevan käytössä ikääntyneillekin helppokäyttöisiä ja esteettömiä verkkopalveluja. (Rajala 2016, 16.)

Yleisten kirjastojen saavutettavuussuosituksessa (2017) annetaan ohjeita verkkojulkaisun ulkoasun suunnitteluun aina sopivasta kirjasintyypistä kuvituksen valintaan. Suosituksessa kerrotaan myös selkokielen käytöstä painettuihin ja verkkoteksteihin ja

verkkosivujen navigaation suunnittelusta. (Suomen kuntaliiton työryhmä 2017, 18-21.) Saavutettavasti suunnitellut digitaaliset palvelut helpottavat käyttöä, mutta muistisairaus voi kuitenkin sairauden edetessä johtaa kyvyttömyyteen käyttää verkkopalveluja. Tällöin muistisairas henkilö tarvitsee muiden apua digitaalisten palvelujen käytössä tai hän jää kokonaan niiden ulkopuolelle.

5.2 Muistisairautta sairastavan henkilön kohtaaminen kirjastotyössä

IFLA:n erikoisryhmiä palvelevien kirjastojen jaosto on julkaissut vuonna 2007 ohjeet kirjastopalveluiden järjestämisestä dementiaa sairastaville. Ohjeiden tarkoituksena on tuoda esiin näkemystä, että monet kirjastopalvelut ja kirjastosta saatavat aineistot voivat auttaa muistin virkistämisessä samalla kun ne tuottavat mielihyvää. Jopa keskivaikeasta dementiaasta kärsivät, jolloin dementiaa sairastava tarvitsee apua kaikissa päivittäisissä toiminnoissa voivat hyötyä kirjallisuuden lukemisesta ja musiikista. Lukeminen ja musiikin kuuntelu stimuloivat useita aivotointoja. Rauhallinen musiikki ja meditatiiviset rytmikkäät sävelmät puolestaan helpottavat ahdistusta ja hermostuneisuutta. IFLA:n ohjeet antavat käytännöllisiä suosituksia kirjojen ja muun kirjastojen tarjoaman materiaalin avulla tarjottavaan toimintaan ja palvelujen räätälöintiin. (Mortensen & Nielsen 2007, 3, 5, 7.)

Yleisen kirjaston asiakkaan muistisairaus voi tulla esille aineiston palauttamisen myöhästymisinä ja näistä aiheutuneiden maksujen kertymisestä. Maksut voivat vaatia selvittelyä kirjaston maksu- ja perimisasioista vastaavan henkilön kanssa. Turun kaupungin kirjastossa 29.11.2017 järjestetyssä *Saavutettava kirjasto, kaikkien kirjasto!* -koulutuksessa suunnittelija Jaakko Tiinanen kertoi Helmet-kirjastoverkon käytännöstä, jonka mukaan asiakaspalvelussa työskentelevä voi poistaa asiakkaan maksuja 30 euroon asti, mutta tästä suurempien maksujen ollessa kyseessä asiasta päättää kirjaston johtaja. Muistisaira on monissa kunnissa mahdollista rekisteröityä kirjaston kotipalvelun asiakkaaksi, jolloin hänen lainojaan hallinnoidaan kirjastosta käsin ja maksuja ei enää pääse kertymään. Yleisessä kirjastossa asioivalle muistisairaalle on hyvä antaa sovitut asiat mukaan paperille kirjattuna ja joskus tukihenkilön mukanaolo on tarpeen asioista sovittaessa. Tukihenkilöä voidaan tarvita paikalle myös silloin, jos kirjaston henkilökuntaa arveluttaa muistisairaahan selviytyminen turvallisesti kirjastosta kotiin. (Saavutettava kirjasto, kaikkien kirjasto! -koulutustilaisuus 29.11.2017.)

Pitkäaikaishoidossa asuvan muistisairaahan henkilön liikkumiskyky voi olla vielä hyvä, mutta kognitiivisten toimintojen ja muistin toiminta ovat heikentyneet. Sairauden edetessä myös liikkumiskyky voi heiketä ja lopulta hävitä ja puhekin kadota. Pitkälle edennyt dementiaa sairastavat ovat tällöin täysin muiden autettavissa mahdollisesti osaksi päivää tuolille nostettuina tai vuodepotilaina. He voivat kuitenkin nauttia saamistaan virikkeistä, jutustelusta, laulamisesta tai laulun kuuntelemisesta tai soitetusta musiikista. Joka tapauksessa sairastuneelle puhuminen tai laulaminen aktivoi jollain tasolla myös heidän muistiaan.

Pitkäaikaishoidossa asuvien parissa työtä tekevä kirjastoammattilainen voi olla näkemästään ja kokemastaan aluksi hämmentynyt ja koetut asiat voivat herättää voimakkaita tunteita. Sairastuneiden tilanne ja mahdollisesti itsensä tai vanhempansa kuvittelemisen vastaavaan tilanteeseen joskus tulevaisuudessa voi ahdistaa. Onkin hyvä pohtia omia ajatuksiaan ja käsitystään ihmisen elämänkaaresta ja kuolemasta.

Dementiaa sairastavien parissa työskenneltäessä on hyvä koettaa nähdä sairastuneen henkilön oireiden, ulkonäön ja ympäristön takana oleva paljon elämässään kokenut persoona. Hämmentyneen ja ei-orientoituneen sairastuneen henkilön voi tavoittaa ainakin hetkeksi silmiin katsomalla ja koskettamalla. Kun kirjaston henkilökuntaan kuuluva on oppinut tuntemaan hoito- tai vanhainkodin asukkaita paremmin, hän voi ymmärtää kirjaston tekemien käyntien merkityksellisyyden sairastuneiden elämässä. Jos kirjaston työntekijä kokee käyntinsä dementiaa sairastavien parissa jatkuvasti epämiellyttävänä, on parempi, että käyntejä tekee joku toinen. Sairastuneet ja heidän parissaan työskentelevä hoitohenkilökunta voivat aistia tilanteen epämiellyttävänä kokemisen ja tämä lisää tarpeettomasti heidän tunnekuormaansa. (Mates 2003, 51.)

Dementiaa sairastavien parissa kirjastotyötä tekevillä olisi hyvä olla tietoa sairaudesta ja asiakkaiden mahdollisista yksilöllisistä reagoititavoista eri tilanteissa. Jos mahdollista, ennen ensimmäistä pitkäaikaishoitopaikassa käyntiä olisikin hyvä olla yhteydessä hoitohenkilökuntaan ja tarkkailla asukkaiden ja henkilökunnan vuorovaikutusta. Kärsivällisyys ja huolehtivaisuus ovat tärkeitä ominaisuuksia dementiaa sairastavien kanssa työskenneltäessä. Myös hyvät yhteistyö- ja kommunikointitaidot sairastuneen omaisten ja hoitohenkilökunnan kanssa ovat työssä oleellisia. (Mortensen & Nielsen 2007, 8, 10.)

6 KIRJASTOTOIMINTAA MUISTISAIRAILLE

Käyttämäni aineiston perusteella Suomessa järjestetään iäkkäille ja muistisairaille kohdennettuja kirjastopalveluja hyvin eritasoisesti. Palveluja selvitettyä korostui Tampereen koti- ja laitospalveluosaston ja Espoon kotikirjasto Taikan aktiivisuus ja monipuolinen iäkkäisiin ja muistisairaisiin asiakkaisiin panostaminen. Ulkomaisia palveluja arvioitaessa vapaaehtoistyöntekijöiden rooli on merkittävä, esimerkiksi Yhdysvalloissa vapaaehtoistyön osuus yhteiskunnan eri toiminnoissa, myös kirjastoissa on erilainen kuin Suomessa.

6.1 Kirjaston järjestämiä tapahtumia laitoksissa

Inari Koskimiehen Turun ammattikorkeakoulun kirjasto- ja tietopalvelun koulutusohjelman opinnäytetyössä selvitetään Tampereen kaupunginkirjaston koti- ja laitospalveluosaston toimintatapoja. Tampereen kaupunginkirjaston koti- ja laitospalveluosastolla suunniteltiin uusia tapoja kirjastoaineiston tuomiseksi asiakkaiden luokse ja myös sellaisille asiakkaille, jotka eivät itse enää lue. Uudenlaisia toimintatapoja olivat ääneen lukemista sisältävä Luen sinulle -projekti, Virikkeellinen kirjastotunti sekä Sävel kantaa runoa -projekti. (Koskimies 2010, 30.)

Luen sinulle -projektin pilotointivaiheessa informaatiotutkimuksen opiskelijat lukivat ääneen kirjallisuutta päiväkeskusten asiakkaille. Luetusta tarinasta keskusteltiin ja muisteltiin siihen liittyviä asiakkaiden omia kokemuksia. Toiminta jatkuu nykyään kirjaston koti- ja laitospalveluosaston ja vapaaehtoisen vanhustyön keskuksen Mummon Kammarin yhteistyönä neljän vapaaehtoisen lukijan avulla neljässä eri vanhusten päiväkeskuksessa. Lukijat kävivät aluksi Mummon Kammarin vapaaehtoistoiminnan perehdytyskursseja. Kirjaston koti- ja laitospalveluosasto valitsee ja hankkii vapaaehtoisille luettavan aineiston ja toimittaa heille kirjat. Osalla lukijoista on käytössä myös omaa aineistoa. Yksi vapaaehtoisista lukijoista käy lukemassa kolme kertaa viikossa ja muut noin kahden viikon välein. Lukuhetki kestää puolesta tunnista tuntiin ja kuulijoita on yleensä paikalla 10 - 15 henkeä. Lukuhetkeen sisältyy myös keskustelua, muistelua ja joillakin lukijoilla laulua ja soittoa. (Mummon Kammarin 2010; Koskimies 2010, 31.)

Virikkeellinen kirjastotunti toteutettiin aluksi kolmen kuukauden mittaisena projektina. Projektin aiheena oli aluksi vanha Tampere, myöhemmin myös muita kaupunginosia.

Virikkeellistä kirjastotuntia toteuttava työpari sai koulutusta muun muassa draaman keinoista, esiintymisestä, elämänkaariryhmän vetämisestä ja äänenkäytöstä. Kirjaston työntekijät esiintyvät noin 45 minuutin ajan vanhan ajan asuihin pukeutuneina ja he näyttävät kuvateoksia, lukevat runoja ja otteita kirjoista ja soittavat välillä musiikkia. Kirjastotunnin tavoitteena on ilahduttaa niitä vanhuksia, jotka eivät jaksakaan enää itse lukea. Sisältönä on hauskoja tarinoita, synkät aiheet ja sotajutut on jätetty pois. Kirjaston työntekijäpari on esitellyt tapahtuman lopuksi kirjaston kotipalvelua ja Celia-kirjaston toimintaa, jos vaikutti siltä, että joukossa voisi olla kiinnostuneita ja tarpeeksi hyväkuntoisia kuulijoita käyttämään näitä palveluja. Kolmen kuukauden mittaisen projektin aikana syksyllä 2009 esiintyjät vierailivat yhteensä 38:ssä eri vanhustenhoidon yksikössä, esimerkiksi palvelukodeissa, dementia kodeissa ja sairaaloissa. Virikkeellinen kirjastotunti on vakiinnutettu Tampereen kaupunginkirjaston laitospalvelun pysyväksi toimintamuodoksi. (Koskimies, 2010, 31; Nikupaavo-Oksanen 2010, 9-10; Willberg 2011.)

Sävel kantaa runoa -projekti oli ikäihmisille suunnattu, runonlausuntaa ja yhteislaulua yhdistelevä esitys, musiikillinen vastine Virikkeelliselle kirjastotunnille. Ohjelmassa oli mm. Kantelettaren runoja ja kansanlauluja, kansallistunteita nostattaneita lauluja ja nykyrunoja. Musiikin avulla vanhuksat saivat kosketuksen muistoihinsa, monet lauloivat mukana tuttuja lauluja. Sävel kantaa runoa -ohjelmaa esitettiin 73 kertaa mm. vanhainkodeissa ja päiväkeskuksissa, ryhmäkodeissa ja sairaaloissa. Esitykset saivat hyvää palautetta, mutta ohjelmaa ei otettu käyttöön pysyväksi toimintamuodoksi. (Willberg 2011, 16.) Tampereen kaupunginkirjaston kotipalvelut tarjoavat kuitenkin valmiita ohjelmapaketteja eri teemoista (Tampereen kaupunki 2017).

Espoon kirjasto järjestää pop up -tapahtumia hoitolaitoksissa ja omassa kirjastoautossa. Vuonna 2016 järjestettyjä tapahtumia ovat olleet esimerkiksi Kaukalahden Elä ja asu seniorikeskuksessa muistiviikon kunniaksi järjestetyt Helsingin kesäkiat 1952 -muistelut Olympialaisten hengessä ja Viherlaakson muistipalvelukeskuksessa järjestetty Soiva metsä - Jean Sibeliuksen matkassa – teatteriesitys. (Espoon kotikirjasto Taika 2016.)

6.2 Turun kaupunginkirjaston lukulähettilötoiminta

Turun kaupunginkirjasto aloitti tammikuussa 2016 lukulähettilötoiminnan, jossa vapaaehtoiset käyvät vanhainkodeissa ja palvelutaloissa lukemassa asukkaille. Lukulähettilötoiminta sai alkunsa siitä, etteivät iäkkäät ihmiset kykene enää fyysisten rajoitteiden vuoksi lukemaan itse. Lukulähetit ilahduttavat vanhusten arkea tarinatuokiolla, runokirjan tai

esimerkiksi päivän lehden lukemisella. Lukulähetinä toimiva voi itse valita lukemisen sisällön, kuinka usein ja missä hän käy lukemassa. Kirjasto toivoo vapaaehtoisilta sitoutumista säännöllisiin käynteihin, koska laitoksissa asuvat ikäihmiset ovat melko huonokuntoisia ja monet kärsivät muistisairauksista. Muistiongelmista kärsiville sopivat parhaiten tutut, turvalliset ja säännölliset palvelut. Säännöllisillä käynneillä voidaan parhaiten saavuttaa kontakti ja luottamus kuulijoiden kanssa. (Turun kaupunginkirjasto 2016; Turun kaupunginkirjasto 2017.)

Lukulähetit lukevat joko yhdelle vanhukselle tai pienelle ryhmälle. Osallistujien määrä mietitään yhdessä lukulähetiksi aikovan kanssa. Lukukerta voi kestää puolesta tunnista tuntiin ja osa tästä ajasta on luetusta keskustelua. Tärkeintä on kohtaaminen laitoksen asukkaiden kanssa. Luettavana voi olla pieniä tarinoita, selkotekstejä, runoja tai esimerkiksi päivän sanomalehti. Mukana voi olla useitakin vaihtoehtoisia kirjoja tai lehtiä, joita voi lukea tilanteen ja kuulijoiden toiveiden mukaan. (Turun kaupunginkirjasto 2017.)

Turun kaupunginkirjasto järjestää lukulähetti-infotilaisuuksia niille, jotka harkitsevat lukulähetiksi ryhtymistä. Tilaisuuksissa kerrotaan lukulähettilätoiminnasta, jo toimivien lukulähettiläiden kokemuksista ja sopivasta luettavasta materiaalista. Turun vapaa-aikatoimialan kulttuurikoordinaattori toimii yhdyshenkilönä lukulähettiläiden ja laitosten välillä. Hän miettii lukulähetin kanssa sopivan lukemispaikan ja hoitaa aloitustoimet laitoksen kanssa. Kulttuurikoordinaattori pitää kirjaa toimivista lukulähetiläisistä ja heidän toimintapaikoistaan niin, että lähettiläitä saadaan tasaisesti eri paikkoihin ja että lähettiläiset löytävät heille parhaiten sopivan lukemispaikan. (Turun kaupunginkirjasto 2017.)

Toimivat lukulähetit vaihtavat kirjavinkkejä, lukemiskokemuksia ja viestejä mahdollisen lukulähettiläisen hakemisesta omien Facebook-sivujen kautta. Lukulähetit tapaavat toisiaan ja kirjaston henkilökuntaa kahvin, taidenäyttelyn tai esimerkiksi konsertin merkeissä. Lukulähettiläisille tapaamiset antavat vertaistukea, vinkkejä toimintaan ja virkistystä. Lukulähettiläistoiminta on saanut kiitosta laitosten asukkailta, henkilökunnalta ja omaisilta ja lukulähetit ovat saaneet toiminnasta hyvää mieltä myös itselleen. (Turun kaupunginkirjasto 2016, Turun kaupunginkirjasto 2017.)

Vastaavaa toimintaa on Turussa järjestetty myös ruotsinkielisille lukijoille ja laitoksille. Lukulähettiläistoimintaa ryhdytään mahdollisesti koordinoimaan myös naapurikaupunkeihin Raisioon ja Kaarinaan. (Saavutettava kirjasto, kaikkien kirjasto! -koulutustilaisuus 29.11.2017.)

6.3 Muistelulaukut

Monissa suomalaisissa kirjastoissa on koottu muistelulaukkuja osin hankerahoituksen avulla. Muistelulaukkuja löytyy mm. Tampereen, Kuopion, Rautalammin, Joensuun ja Kaarinan kirjastoista. Seuraavassa tarkemmin kahden viimeksi mainitun kirjaston muistelulaukun sisällöistä.

Joensuun seutukirjaston kokoelmaan on kuulunut vuodesta 2011 muistelulaukut ja vuodesta 2016 näyttelylaukut. Muistelulaukut sisältävät kosketeltavia esineitä, tekstejä, valokuvia ja musiikkia aiheista leikit, koulu, pula-aika, sauna, käsityöt, posti ja radio, televisio ja puhelin. Näyttelylaukuissa on aineistoa pieneen valokuvanäyttelyyn ja taidetuokioihin. Laukuista löytyy muistelu- tai taidetuokion vetämiseen tarvittava materiaali hoito- tai kirjastohenkilökunnalle. Laukut ovat lainattavissa yksi kerrallaan kahdeksi viikoksi ja ne on tarkoitettu kaikenikäisille asiakkaille. (Rask-Jussila 2016, 40-41; Vaara-kirjastot 2017.)

Myös Kaarinan kaupunginkirjastossa on lainattavissa yhteisöasiakkaille kolme eri teemaista muistelulaukkuja, joilla voi virkistää muistia tai tutustua menneisiin tapoihin ja kulttuuriin. Laukut on tarkoitettu kaikenikäisille asiasta kiinnostuneille. Muistelulaukut koottiin Kaarinan kirjaston, kulttuuritoimen ja Kaarina-Seuran *Mennyt maailma matkalaukussa* -yhteishankkeena. Laukkujen teemoina on Kultainen 50-luku kolmen eri sisällön avulla: ABC-koululaukussa on oppikirjoja ja koulutarvikkeita, esimerkiksi perinteinen mustekynä, jolla voi harjoitella kaunokirjoitusta oikealla musteella. Koululaukku kertoo myös tyttöjen ja poikien harrastuksista. Muistojen Kaarina kertoo 1950-luvun maalaiskunta-ajan Kaarinan arjesta ja juhlasta. Televisio ja nuorisokulttuuri tulivat Suomeen, radiota kuunneltiin paljon ja kotimaiset elokuvat olivat hyvin suosittuja. Liikenne- ja viestintälaukussa on aineistoa ajalta, jolloin soitettiin lankapuhelimella, käytettiin pankkikirjaa ja lähetettiin käsinkirjoitettuja kirjeitä. (Kaarinan kirjasto 2016.)

6.4 Celia-äänikirjapalvelu

Celia on saavutettavan kirjallisuuden ja julkaisemisen asiantuntijakeskus, joka tuottaa ja välittää kirjallisuutta saavutettavassa muodossa mm. äänikirjoina ja pistekirjoina. Celia palvelee asiakkaita, joille tavallinen painettu kirja ei eri syistä sovi. Celia-kirjaston asiakkuuden peruste voi olla myös muistihäiriö. (Taarasti 2013.) Celian asiakkaina voivat olla

yksityiset henkilöt ja esimerkiksi hoiva- ja hoitoalan yhteisöt. Molemmat asiakasryhmät voivat saada kirjoja kuunneltavaksi verkon kautta tai cd-levyinä. Celian yhteisöasiakkaina hoiva- ja hoitoalan laitokset voivat lainata kirjallisuutta maksutta omille asiakkailleen. Tällöin laitoksella on omat tilinsä verkkokäyttöä ja cd-levyjen lainaamista varten. Joillakin yleisillä kirjastoilla on valikoimissaan Celian äänikirjoja cd-levyinä. Näitä levyjä voivat lainata Celian asiakkaiksi rekisteröidyt henkilöt. (Celia 2017.)

6.5 Vaihdeettavat kokoelmat ja virikepaketit

Kunnissa järjestetään laitostkirjastopalveluja hyvin vaihtelevasti. Laitostkirjastoja ei ole kaikissa kaupungeissa lainkaan, mutta esimerkiksi Tampereella niitä on useita. Laitoksia palvellaan kuitenkin toimittamalla niiden asukkaiden käyttöön aineistoa, siirtokokoelmia tai virikepaketteja ja -materiaalia tai järjestämällä lukupiiritoimintaa ja tapahtumia. (Rajala 2016, 22-23.)

Rovaniemen kaupunginkirjaston käytössä on täsmäpalveluauto, jonka hankinnan jälkeen aloitettiin kotipalvelukuljetusten lisäksi säännöllisesti vaihdettavien siirtokokoelmien tarjonta palvelu- ja hoitokodeille. Näihin oli aiemmin järjestetty laitostkirjastopalvelua, jonka käyttö oli vähentynyt. Uudessa siirtokokoelmassa otetaan paremmin huomioon nykyään huonokuntoisempien asukkaiden aineistotarpeet. Asukkaille käydään myös esittelemässä ääni- ja selkokirjoja sekä isotehtisiä ja selkeälukuisia kirjoja. (Rovaniemen kaupungin www-sivut 2014, 2-3; Tuohino 2015, 29.)

Espoon ja Tampereen kirjastojen kotipalvelut ovat kehittäneet laitosten käyttöön virikepaketteja, joissa on mukana kirjaston aineistoja ja erilaista aktivoivaa materiaalia kuten esineitä, ohjelmarunkoja ja kysymyksiä keskustelun avuksi. Hoivakotien ja muiden laitosten henkilökunta käyttää virikepaketteja virkistystoiminnan järjestämisen apuna. Niiden tarkoitus on myös herättää kiinnostusta kirjaston aineistoihin ja aktivoida asiakkaita, kannustaa terveysalan ammattilaisia käyttämään yleisten kirjastojen palveluja ja tekemään yhteistyötä kirjastojen kanssa. (Rajala 2016, 14, 24.)

Laitoksissa asuvien muistisairaiden henkilöiden kirjastopalveluiden parantamisessa parhaiten voisi toimia vaihdettavan kokoelman lisäksi aineistojen kerääminen hoitohenkilökunnan järjestämään virkistystoimintaan. Muistisairaille tarkoitettuja virikehetkiä varten internetistä löytyy paljon materiaalia, näistä kerätyt linkkilistat voisivat myös olla avuksi hoitohenkilökunnalle. Näin kirjastopalvelut ulottuisivat jossakin muodossa myös kaikkein

huonokuntoisimmillekin. Tärkeää olisi myös kirjastopalvelujen markkinointi ja säännöllinen yhteydenpito hoitolaitoksiin. Kun hoitajat tuntevat kirjaston yhteyshenkilöt, kynnys toivomusten ja kysymysten esittämiseen madaltuu.

6.6 Tales and Travel-ohjelma Illinois'ssa Yhdysvalloissa

Eläkkeelle jäänyt kirjastonhoitaja Mary Beth Riedner alkoi selvittää dementiaa sairastaville järjestettyjä kirjastopalveluja hänen miehensä saatua dementiadiagnoosin vuonna 2006. Hän huomasi, ettei erityisesti dementiaan sairastuneille kohdistettuja palveluja ole olemassa. Riedner päätti aloittaa Tales and Travel -ohjelman asukkaiden muistin ja aistien stimuloimiseksi kotinsa lähellä sijaitsevassa muistisairaiden hoitokodissa Yhdysvaltojen Illinois'ssa. Hän sai ohjelmastaan hyvää palautetta jo heti ensimmäisestä käynnistä alkaen. Vuonna 2011 Riedner aloitti Tales and Travel -ohjelmansa Gail Bordenin yleisessä kirjastossa (GBPL) Illinois'n osavaltiossa Elginissä. (Dankowski 2015.)

Ohjelmaa kehittäessään Riedner käytti hyväkseen IFLA:n Guidelines for Library Services to Persons with Dementia -ohjeita ja kysyi lisäksi neuvoja ohjeiden toiselta kirjoittajalta Helle Arendrup Mortensenilta. Ohjeiden avulla Riedner sai tietää, miten hän kykenee kommunikoimaan ohjelmaan osallistuvan yleisön kanssa tehokkaammin, katsekontaktin merkityksestä, selkeän kielen käyttämisestä ja hyvänä kuuntelijana toimimisesta. (Dankowski 2015.)

Tales and Travel Memories -ohjelma on tunnin pituinen ja se vie osallistujansa kuvitteelliselle matkalle joko ulkomaille tai Yhdysvaltojen alueelle. Ohjelmassa on mukana mm. isotekstisiä kirjoja, matkaoppaita, musiikkia, esineitä esimerkiksi puhallettava maapallo, laukkujen nimilappuja, pienoislippuja, matkamuistoja, valokuvia sekä musiikkia. Ohjelmaa toteuttavat vapaaehtoiset kannustavat osallistujia kertomaan omista matkakokemuksistaan, tilaisuudessa luetaan matkakohteisiin liittyviä kansantaruja ja muuta kohteisiin liittyvää tietoa. (Dankowski 2015.)

Ohjelmaa toteuttavat vapaaehtoiset ja Gail Bordenin yleisen kirjaston henkilökunta kahdeentoista palveluasumisen yksikköön Elginissä. Kirjaston henkilökunta kokoaa kirjaston aineistosta tilaisuuteen sopivat kirjat. Vapaaehtoiset toteuttavat saman ohjelman mooneen eri asumisyksikköön. Ohjelman käyttö on tehty mahdolliseksi kaikille kirjastoammatillisille tai muistisairaita hoitaville. Dominican University Illinois'n osavaltiossa toimii

ohjelman kumppanina. Yliopiston internet-sivuilla voi ladata ohjelman esittelyvideon, "matkaoppaita" ja rekvisiittaa. (Dankowski 2015.)

Dominican Universityn internet-sivuilla kerrotaan myös ohjelman kulusta:

Jokainen tulija toivotetaan henkilökohtaisesti tervetulleeksi hänen saapuessaan huoneeseen. Kaikille osallistujille näytetään karttapallosta tai suuresta kartasta missä he ovat parhaillaan ja mihin maahan tai osavaltioon tilaisuudessa tutustutaan. Aasukkaat lukevat vuorollaan ääneen vierailtavaan paikkaan liittyvän kansansadun tai tarinan. Tarina on tulostettu suureen kirjasinkokoon ja jokainen saa itselleen omaksi oman kopion. Aasukkaat lukevat ääneen samassa tulosteessa olevat viisi kiinnostavaa asiaa kohteesta. Kirjaston aikuisten ja lasten kokoelmasta valitut kuvitetut kirjat kohteesta jaetaan osallistujien tutustumista varten. Osallistujat voivat selata kirjoja omaan tahtiinsa. Ohjelmaan voidaan sisällyttää myös musiikkia, värityskuvia, lippuja tai ruokaa. Vapaamuotoinen osallistujien keskustelu kirjaston henkilökunnan ja vapaaehtoisten kanssa tuovat ohjelmaan persoonallisen ja sosiaalisen lisän. (Lytle 2017.)

Ohjelma on saanut rahoitusta ja monia kansallisia palkintoja, mm. American Library Association Diversity and Outreach Fair -palkinnon 2013. Ohjelman kehittäjä Mary Beth Riedner toivoo, että jossain vaiheessa tehtäisiin tieteellinen tutkimus Tales and Travel -tyyppisen ohjelman hyödyistä. (Dankowski 2015.)

7 KIRJASTOPALVELUJEN KÄYTTÖ HOITOKODIN ARJESSA

Opinnäytetyötä varten haastateltiin 16.1.2018 yksityisessä turkulaisessa hoivakodissa työskentelevää, asukkaiden virikeryhmässä toimivaa hoitaja Merja Lötjöstä. Merja Lötjönen on työskennellyt muistisairaiden parissa yksityisissä hoivakodeissa noin yksitoista vuotta.

Haastattelu tehtiin Turun kaupunginkirjaston musiikkiosaston digitointitilassa ja myöhemmin aiheesta keskusteltiin vapaamuotoisemmin kirjaston musiikkiosastolla. Haastateltavalle kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, kysyttiin lupa hänen nimensä käyttöön tutkimusraportissa ja haastattelun nauhoitukseen. Haastattelu nauhoitettiin asioiden tarkistamisen mahdollistamiseksi jälkikäteen.

Haastattelu rakentui eri teemoihin, joiden alle oli koottu haastattelukysymyksiä (LIITE 2). Haastattelukysymykset annettiin haastateltavalle ennen varsinaisen haastattelun alkua, että hänelle muodostuisi kuva tulevista kysymyksistä. Haastattelun kysymykset oli mietitty siten, että ne antaisivat mahdollisimman realistisen kuvan muistisairaista hoivakodissa asuvista asiakkaita ja heidän toimintakyvystään kirjastopalvelujen käyttämiseen, hoivakodin toimintatavoista ja mahdollisuuksista virkistyspalveluiden suunnittelussa, järjestämisessä ja tapahtumiin osallistumisessa. Koska haastattelun kysymyksiin liittyvä sisältö on ollut mielenkiinnon kohteena, vain vastauksien keskeinen sisältö on raportoitu. Haastattelu vahvisti myös opinnäytetyön tekijän samansuuntaisia kokemuksia ja havainnot muistisairaiden toimintakyvystä ja hoitotyön arjesta, joita tässä opinnäytetyössä on tuotu esille.

7.1 Hoivakodin asiakkaiden toimintakyky

Hoivakodin asukkaista noin 70 % sairastaa muistisairautta ja hoivakotiin tulevat uudet asukkaat ovat yleensä jo keskivaikeasti muistisairaita. Kommunikointikykyyn sairaus vaikuttaa keskivaikeasti muistisairailla siten, että vastaamiseen saattaa kulua runsaasti aikaa, koska oikeiden sanojen löytäminen on työlästä. Toisaalta sairastunut voi keskustelussa antaa vastauksia oman kokemusmaailmansa pohjalta eli vastaukset voivat olla yllättäviä. Myös heikoimmassa kunnossa olevat hoivakodin asukkaat, jotka eivät

esimerkiksi kykene itse enää liikkumaan, nauttivat mukanaolosta yhteisissä virkistyshetkissä. Erityisesti musiikin kuuntelu ja laulaminen sopii kaikkein heikkokuntoisimmille muistisairaille. Hoivakodin kaikilla asukkailla on mahdollisuus osallistua siellä järjestettyihin virkistyshetkiin.

Muistisairaiden asukkaiden keskittymiskyky virkistyshetkissä ja tapahtumissa riittää noin yhdeksi tunniksi. Jos tapahtuma kestää pidempään, paikallaan olo voi olla vaikeaa, asukkaat voivat alkaa kommentoida kovaäänisesti ja nousta seisomaan ja joidenkin pitää päästä wc:hen. Joskus asukkaat voivat tarvita lääkkeitä ja juotavaa kesken tapahtuman. Keskivaikeasti muistisairaajat henkilöt kommentoivat näkemäänsä ja kuulemaansa helposti, yleisessä kirjastossa järjestettävissä tapahtumissa tämä voi Lötjösen kokemuksen mukaan häiritä muita osallistujia.

Virkistystoimintaa suunnittelee neljästä hoitajasta koostuva virikeryhmä. Virkistystoimintaa suunnitellaan hoivakodissa noin kuukaudeksi kerrallaan ja suunnitelmasta tehdään myös asukkaiden omaisille jaettava tiedote. Suunnitteluun on ollut käytettävissä aikaa noin tunnin verran kuukaudessa. Yleensä kerran kuukaudessa on kyetty järjestämään hoivakodin ulkopuolelle suuntautunut käynti. Hoivakodin tiloissa järjestetään virkistystoimintaa muutaman kerran viikossa ja talossa toimiva fysioterapeutti osallistuu myös toiminnan järjestämiseen. Virkistystoiminnan suunnitelmien toteutumiseen vaikuttaa käytettävissä olevien hoitajien ja hoivakodin asukkaiden määrä.

7.2 Hoivakoti kirjaston asiakkaana

Hoivakoti, jossa haastateltava työskentelee, ei ole Turun kaupunginkirjaston yhteisöasiakas. Virkistystoimintaa suunniteltaessa verkkokirjastoa käytetään aktiivisesti ja sieltä etsitään mahdollista lähdemateriaalia. Yksi virikeryhmän neljästä hoitajasta on käyttänyt Turun pääkirjaston aineistoja lainaamalla omalla kirjastokortillaan elokuvia, musiikkia ja virkistystoiminnan lähdekirjallisuutta.

Virkistystoimintaa järjestävät hoitajat ovat virkistystoimintaa suunnitellessaan selvittäneet Turun kaupunginkirjaston verkkosivuilta ja kirjastosta saadusta tapahtumaesitteestä tulevia tapahtumia ja valikoineet niistä mielestään asukkaille osallistumiseen sopivia. Mieluisia tapahtumia ovat olleet Turun pääkirjaston musiikkiosaston Hittimittari-tilaisuudet, joissa on soitettu musiikkia eri teemoilla ja kesällä kirjaston pihalla järjestetty sota-ajan laulujen tapahtuma. Musiikkitapahtumat ovat yleensäkin aiheena sopivia,

koska musiikki on ollut muistisairaille asukkaille mieluista ja tapahtumien kesto on ollut sopivan lyhyt. Jos tapahtuma on venynyt yli tunnin pituiseksi, muistisairaat kuulijat ovat käyneet levottomiksi.

Turun pääkirjaston tilat ovat olleet fyysisesti saavutettavia pyörätuolillakin liikkuville tapahtumiin tuleville hoivakodin asukkaille. Hissillä liikkuminen on tosin ollut hidasta, jos pyörätuolilla liikkuvia on ollut mukana useampia. Tapahtumien yhteydessä kirjaston henkilökunta on tuonut tarvittaessa paikalle lisää tuoleja ja avustanut hisseillä siirtymistä, muuten muistisairaat asiakkaat eivät ole tarvinneet tilaisuuksissa kirjastohenkilökunnan apua. Käynnin yhteydessä osallistujat ovat käyttäneet kirjaston uuden osan inva-wc-toja.

Tapahtumissa käymisen järjestelyt aloitetaan hoivakodissa yleensä muutamia päiviä ennen tapahtuman ajankohtaa. Siirtymiseen varataan tilataksi ja esimerkiksi ulkona pidettävään tapahtumaan tarvitaan Suomen Punaisen Ristin saattajapalvelusta lisäkäsiä ja -silmiä muistisairaiden avuksi ja turvaksi. Asukkaat kustantavat tilataksin kustannukset itse. Tapahtumaan osallistuvien henkilöiden kanssa saatetaan suunnitella etukäteen, mitä vaatteita tapahtumaan laitettaisiin päälle. Kaikkiaan pukeutumisineen ja siirtymisineen Turun keskustassa järjestettävään tapahtumaan tulemiseen menee aikaa noin tunti.

Suorana verkossa lähetettävien tapahtumien seuraaminen on haastateltavan mukaan periaatteessa mahdollista, jos siihen on olemassa sopivaa tekniikkaa. Hoivakodin asukkaat seuraavat suuresta televisiosta esimerkiksi Wienin filharmonikkojen uudenvuoden konsertin. Vaikka tapahtumiin osallistumisen valmistelut ja siirtymiset voivat olla työläitä, jo se, että hoivakodista lähdetään välillä pois, on sinänsä virkistävää. Myös automatkan aikana maisemien katselu on asukkaille mukavaa, herättää muistoja ja keskustelua.

Hoitajat valitsevat tapahtumiin lähtijät heidän kuntonsa ja keskittymiskykynsä mukaan. Paras aika tapahtumiin osallistumiselle on alkuiltapäivästä kello 13:sta jälkeen, kun ilta-vuoron henkilökunta on tullut paikalle ja osa hoitajista voi lähteä tapahtumaan toisten jäädessä hoivakotiin. Tapahtumiin osallistuminen vaatii sinne lähteviltä hoitajilta mahdollisuutta joustaa työajassa, koska työpäivä venyy väistämättä ylityön puolelle.

7.3 Kirjat ja lukeminen

Hoivakotiin on tilattu Turun Sanomat ja jotkut asukkaista selailevat lehteä itse. Samoin esillä olevia aikakauslehtiä saatetaan selailla. Joillekin ei-muistisairaille asukkaille tulee omia sanoma- ja aikakauslehtiä, joita he lukevat itsenäisesti. Hoivakodissa ei ole käynyt omaisia tai vapaaehtoisia lukemassa asukkaille ääneen. Hoitajat lukevat asukkaille sanomalehteä työtilanteen salliessa ja lehdenlukuhetki voi herättää vilkasta keskustelua ja spontaanin muisteluhetken.

Välillä me saadaan aikaan keskustelua ihan Citymarketin mainoksesta. Ei se vaadi paljon, kun aletaankin puhua vaikka ruuasta. Usein käykin niin että juttu alkaa rön-syllä.

Hoivakodin osastoilla on kirjahyllyissä omia kirjoja, mutta niiden lukeminen on vähäistä. Lötjösen mielestä asukkaat voisivat pitää kovasti esimerkiksi kirjojen kuvien katselusta, tämä vaatisi kuitenkin aina jonkun henkilön paikalle olemaan muistisairaana apuna. Asukkaat pitävät kovasti humoristisista tarinoista, kaskuista, arvoituksista, tietokilpailuista, yleensä heille tutuista aiheista. Aiheet joista kaikki innostuvat, ovat yleensä monen vuosikymmenen takaisia.

Hoivakodissa ei ole ollut käytössä äänikirjoja. Hoivakodin yleisissä tiloissa äänikirjojen kuuntelu ei Lötjösen mukaan olisi toimivaa yleisen rauhattomuuden ja häiriöäänien vuoksi. Erilliseen rauhallisempaan tilaan järjestetty äänikirjan kuunteluhetki pienen hyväkuntoisemman kuuntelijaryhmän kesken voisi toimia. Hoivakoti ei ole myöskään Celia-äänikirjapalvelun yhteisöasiakas. Yhdellä hoivakotiin äskettäin muuttaneella näkövammaisella asukkaalla on käytössään ilmeisesti julkaisujen kuunteluun tarkoitettu Daisy-soitin, mutta tähän laitteeseen Lötjönen ei ollut vielä ehtinyt tutustua. Celia-äänikirjapalvelun käyttäminen vaatisi aina hoitajan tai omaisen apua, itsenäisesti hoivakodin asukkaat eivät kykenisi käyttämään verkkopalvelua tai cd-levyjen muodossa olevia Celian äänikirjoja. Hoitajienkin käytössä Lötjönen arveli cd-levyjen muodossa olevien äänikirjojen olevan parempia.

7.4 Musiikki ja elokuvat

Musiikin kuuntelu on yleensä kaikille muistisairaille asukkaille mieluista, musiikki saa heidät rentoutumaan ja iloisiksi. Monet asukkaat osallistuvat musiikin kuunteluun laulamalla

itsekin mukana, kommentoimalla, kyselemällä tai taputtamalla. Monet asukkaista pitävät myös tanssimisesta. Hoivakodissa käy joskus vapaaehtoisia elävän musiikin soittajia ja ystävänpäivänä on järjestetty tanssit, joissa on orkesteri soittamassa. Kiinteistössä on käytettävissä myös useampia pianoja. Seurakunta järjestää hoivakodissa hartaushetken kerran kuukaudessa ja kanttori soittaa silloin pianoa.

Musiikkia kuunnellaan kannettavasta cd-soittimesta hoivakodin omilta, hoitajien kirjastosta lainaamilta levyiltä ja tietokoneelta YouTube videopalvelusta erillisillä kaiuttimilla. YouTubea etsitään ajankohtaisiin hetkiin ja juhlapäiviin sopivaa musiikkia. Asukkailla on kaikkein mieluisinta heidän nuoruutensa ajan tanssimusiikki ja hoitohenkilökunta on löytänyt sitä itse helposti. Merja Lötjösen tiedossa ei ole, että kenelläkään asukkaalla olisi omaa soittolistaa kerättynä mihinkään internet-palveluun. Lötjönen uskoo, että hoitajat osaisivat käyttää muitakin digitaalisia musiikkipalveluja kuin YouTubea. Tärkeintä on, että musiikki on helposti ja nopeasti käyttöön otettavissa ilman aikaa vieviä eri paikkoihin kirjautumisia.

Kaikki pitäisi olla mahdollisimman helppoa. Kaikki mikä vaatisi aikaa tai jotain sääntöä niin ei semmoisia. Kukaan ei käyttäisi sellaista. Aikaa on niin rajallisesti nykyään. Viriketoiminta on nykyään vaan sellaista, että jos jää aikaa.

Jotkut hoivakodin asukkaista jaksavat katsoa elokuvan kokonaan. Asukkaat ovat katselleet useimmiten hoitajan kirjastosta lainaamia vanhoja suomalaisia elokuvia. Jotkut harvat asukkaat seuraavat säännöllisesti televisiosta tulevia sarjoja, dvd-levyillä olevia televisiosarjoja ei ole katsottu.

7.5 Muistelu

Muisteluhetkiä syntyy helposti hoivakodin arjessa keskustellessa tai esimerkiksi sanomalehdenlukutilanteessa. Muisteluhetkissä ovat erilaiset kuvakortit olleet toimivia ja muisteluhetkien toteuttamiseen on löytynyt ohjeita ja materiaalia internetistä. Jokaiselle muisteluhetkeen osallistuvalla on jaettu kortti ja he ovat kertoneet mitä kuvassa olevasta asiasta on tullut mieleen ja keskustelua on jatkettu esille tulleiden asioiden pohjalta.

Käsin kosketeltavia ja tuoksuteltavia esineitä hoivakotiin on saatu lainaksi esimerkiksi Turun museokeskuksen ylläpitämästä Kuralan Kylämäestä, josta lainattavissa matkalaukuissa on ollut 1940- ja 1950-luvun kotitalouteen ja maalaiselämään liittyvää esineistöä. Lisäksi jotkin asukkaista ovat päässeet kahden kesken hoitajan kanssa käymään

Kuralan Kylämässä, missä koko ympäristö toimii muistiherätteenä. Ilahduttavaa on ollut, että myös jotkut asukkaiden omaiset ovat vieneet muistisairaita omaisiaan vierailulle Kuralan Kylämäkeen, kun muistelulaukut ovat tulleet hoivakodissa ensin puheeksi.

Maksullisena palveluna on lisäksi ollut lainassa vanhanajan leluja. Kirjastoista lainattavat muistelulaukut eivät olleet Lötjöselle tuttuja. Käytössä olleet muisteluesineet ovat olleet sellaisia, että niitä voi pitää kädessään, kokeilla ja haistella. Esineiden käsissä piteleminen ja sormilla koskettelu on yleensäkin muistisairaalle mieluista ja rauhoittavaa. Vaikka muisteluesineiden käsin kosketteluun mahdollisuus on tärkeää, muistisaira ei voi käsitellä niitä itsekseen ilman valvontaa.

7.6 Hoivakodin toivomuksia kirjastopalveluille

Keskustelimme Merja Lötjösen kanssa haastatteluhetken päätteeksi opinnäytetyössä esimerkkeinä esitellyistä muistisairaiden kirjastopalveluista. Jotkut palvelumuodoista tuntuivat saavuttamattomilta unelmilta, kuten esimerkiksi Tampereen kaupunginkirjaston koti- ja laitospalveluosaston kaltainen asiakkaan toimintakyvyn mukaan räätälöity kulttuuripalvelu. Räätälöidyn kulttuuripalvelun kaltainen toiminta olisi muistisairaille asukkailla todella hieno palvelumuoto millä paikkakunnalla tahansa.

Hoivakotiin toimitettavat kirjat, äänikirjat, elokuvat, musiikki ja muu virikemateriaali olisi myös hyvä palvelumuoto ja aineistolle olisi käyttöä. Turun kaupunginkirjaston koordinoima Lukulähetä-toiminta olisi myös tervetullutta. Digitaalisia palveluja ei tällä hetkellä käytetä verkkokirjaston ja YouTube-videopalvelun lisäksi, siksi digitaalisten palvelujen käyttöpastukset eivät ole ajankohtaisia.

Turun kaupunginkirjaston tähän asti järjestämät tapahtumat ovat olleet riittäviä hoivakodin käytettävissä oleville henkilöstöresursseille. Olisi kuitenkin hyvä, jos kirjastossa olisi juuri muistisairaille tarkoitettuja tapahtumia, esimerkiksi oma Hittimittarinsa. Myös hoivakotiin tuodut musiikkitapahtumat mahdollistaisivat kaikkien asukkaiden osallistumisen. Yleensäkin tapahtumat, joiden aiheet liittyvät asukkaiden lapsuus- tai nuoruusaikaan olisivat mieluisia.

Muistisairaiden asukkaiden hoitotyö on fyysisesti ja psyykkisesti erittäin raskasta ja usein työpäivät venyvät pitkiksi. Koskelan (2012) opinnäytetyössä tuotiin esille hoitohenkilökunnan aktiivisuuden, innokkuuden sekä viitseliäisyyden puute musiikkihetkien järjestämisessä. Merja Lötjösen mukaan viriketoiminnan suunnittelu ja järjestäminen ovat

kuitenkin työn suola ja katkaisevat normaalin hoitotyön rutiinin. Henkilökuntaa on kuitenkin oltava paikalla riittävästi, että suunnittelutyöhön ja virikehetken toteuttamiseen olisi käytettävissä aikaa. Hoivakotiin saatavat kirjastopalvelut helpottaisivat ja nopeuttaisivat viriketoiminnan suunnittelua ja järjestämistä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, olisiko muistisairautta sairastaville tarjolla sopivia kirjaston palveluja. Yleiset kirjastot järjestävät muistisairaillekin sopivia tapahtumia, lainaavat aineistoja, tarjoavat asiantuntijapalveluita ja kotipalvelua. Joissakin kunnissa järjestetään myös vapaaehtoisia lukijoita. Kuinka hyvin kirjaston muistisairaille tarjoamia palveluja tunnetaan ja kuinka paljon kirjastot niitä markkinoivat muistisairaille ja heidän läheisilleen ja hoitohenkilökunnalle, olisikin aihe jatkotutkimukselle.

Eri lähteistä keräämieni tietojen mukaan musiikki on yleensä muistisairautta sairastaville henkilöille mieluisa virkistys- ja muistinherättelymuoto. Muistisairaavat voivat virkistäytyä lähtemällä musiikkitapahtumiin tai huonokuntoiset voivat kuunnella sitä hoitokodin tiloissa muiden mukana tai omassa huoneessaan. Joka tapauksessa he tarvitsevat ulkopuolisten apua kuunneltavan aineiston käyttämisessä. Toistaiseksi hoitokodeissa käytännöllisin tapa kuunnella musiikkia ovat cd-levyt ja verkosta helposti saatavat suoratoistopalvelut kuten YouTube. Kirjastot voisivat kehittää musiikkiaineistojen lainauspalveluja hoitokotien käyttöön ja markkinoida niitä hoitokodeille.

Yleensäkin laitoksessa asuvia muistisairaita henkilöitä palvelisivat parhaiten sinne tuodut kirjastopalvelut. Kirjaston laitoksissa järjestämät tapahtumat Tampereen kaupungin kirjaston koti- ja laitospalveluosaston virikkeellisen kirjastotunnin tapaan, mutta myös laitokseen toimitettavien kirjastonaineistojen ja virikepakettien muodossa. Kirjaston tiloihin järjestettäviin tapahtumiin pääsevät osallistumaan vain parhaimmassa kunnossa olevat muistisairaajat asukkaat.

Muistisairaiden kirjastopalveluista tietoa etsiessäni hämmästyttä herätti esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Ruotsissa muistisairauksien näkyvä esille tuominen kirjastoihin esimerkiksi eri projektien muodossa (Serving Patrons With Dementia Group 2017; Svenskt Demenscentrum 2017). Ehkä näissä maissa on jo tiedostettu paremmin muistisairautta sairastavien kansalaisten yhä lisääntyvä määrä ja heidän paremmin yhteiskuntaan osallistumisensa mahdollistaminen.

Suomessa on meneillään Kansallinen Muistiohjelma 2012–2020, jonka tavoitteena on rakentaa yhteisvastuullisesti muistiystävällinen Suomi. Muistiystävällinen Suomi tarkoittaa, että aivoterveysten edistäminen ja muistioireiden varhainen tunnistaminen otetaan vakavasti yhteiskunnassa. Muistisairauteen sairastuneet saavat asianmukaista hoitoa,

huolenpitoa ja kuntoutusta, he voivat elää arvokasta elämää eikä heitä jätetä ilman tukea. Aivoterveyttä edistetään kaikkialla yhteiskunnassa: sosiaali- ja terveydenhuollon ohella asumis-, kulttuuri-, liikenne- ja sivistyspalveluissa, yhdyskuntasuunnittelussa, järjestöissä ja elinkeinoelämässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 8,9.) Toivon, että Suomen kirjastopalveluissa osallistutaan myös muistiohjelmaan ja muistisairaiden palveluihin alettaisiin kiinnittää enemmän huomiota.

Tarja Rajalan (2016) opinnäytetyössä *Kirjasto kotiin? – yleisten kirjastojen ikääntyvien palvelut ja kotipalvelu* tuodaan esille eri kuntien erilaiset resurssit iäkkäiden asiakkaiden palveluun. Kirjastojen kotipalveluita iäkkäille voidaan markkinoida yhteistyössä laitosten, sairaaloiden ja kotihoidon työntekijöiden kanssa, erilaisissa tapahtumissa, kirjaston verkkosivuilla tai niihin voidaan löytää tuttavien tai omaisen avustuksella. Toisaalta palveluja voidaan pitää ikään kuin ”tiskin alla” kuten Turussa, jossa kotipalvelusta kertovia kirjallisia esitteitä ei ole eikä palveluista kerrota myöskään kirjaston verkkosivuilla. (Rajala 2016, 34-35.) Vaikuttaa siltä, että kotipalveluasiakkaiden määrän ei haluta kasvavan liian suureksi, koska kirjastoilla ei ole resursseja hoitaa suuria kotipalveluasiakasmääriä. Jo pelkästään kotipalvelun laitosasiakkaita olisi tulevaisuudessa varmasti tulossa lisää, koska yksityisiä hoiva- ja hoitokoteja on perustettu Suomeen viime vuosina paljon.

Kuntien ja tulevaisuudessa maakuntien vanhustenhoidon ja yksityisten palveluntarjoajien käytettävissä olevat rahat ja arvot vaikuttavat virkistykseen ja kuntoutukseen käytettävissä olevan ajan järjestämiseen. Monipuolinen virkistystoiminta ja muistisairaiden kuntoutus voisivat olla kilpailuetu etenkin yksityisten palveluntarjoajien järjestämissä pitkäaikaisen hoidon palveluissa. Virkistyksellä ja kuntoutuksella on merkitystä muistisairaille, mutta myös omaisille, jotka kyllä kiinnittävät niiden tarjontaan huomiota. Koulutetut hoitajat, fysio- ja toimintaterapeutit järjestävät virkistystoimintaa ja kuntoutusta, kun heille suodaan siihen kunnolliset resurssit eivätkä he ole työmäärästään aivan uuvuksissa. Koulutettu kirjastohenkilökunta voi tarjota hoitajille palveluja, jotka hyödyttävät kaikkia muistisairaita asukkaita, myös kaikkein huonokuntoisimpia.

Tampereen Mummon Kammarin toiminta, jossa vapaaehtoisia koordinoidaan ja koulutetaan vanhustyön avuksi, on jatkunut jo noin 20 vuotta ja se voisi toimia mallina monille muillekin kaupungeille. Turussa 2016 aloitettu lukulähettilötoiminta on todella hyvä alku vapaaehtoisten avustaessa kirjastopalvelujen viemisessä muistisairaille. Toimintaa kehitetään edelleen ja se tulee mahdollisesti laajenemaan myös lähikuntiin.

Kirjastolain 10 §:n Yleisen kirjaston toiminnan järjestämisestä mukaan ”Yleisen kirjaston tulee olla kaikkien käytettävissä ja saavutettavissa” ei toteudu tällä hetkellä kaikkien muistisairaiden kohdalla. Muistisairaat ja heidän omaisensa ovat asiakasryhmä, jotka eivät pidä itsestään paljon ääntä. Ulkomailla muistisairaiden potilasjärjestöt ovat lähteneet suunnittelemaan muistisairaille sopivaa kirjastoa yhdessä kirjastojen kanssa, toivottavasti myös Suomessa asia otetaan tulevaisuudessa vielä paremmin esille.

LÄHTEET

- ACT on Alzheimer's 2016. Dementia Friendly Libraries. Available: <http://www.actonalz.org/sites/default/files/documents/ACT-SectorGuide-Libraries.pdf> Viitattu 15.12.2017.
- Airila, A., Karvinen, E. & Oikarinen, U. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille, Kuntokallio, vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus, Helsinki.
- Aromaa, A., Aromaa, A., Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia, 3. uud. p. edn, Duodecim, Helsinki.
- Baird, A. & Samson, S. 2015. Music and dementia. Available: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0079612314000296> Viitattu 13.12.2018.
- Burakoff, K. & Haapala, P. 2013. Kohdaten - Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa [Homepage of Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus], [Online]. Available: <http://papunet.net/teemat/muistisairaus> Viitattu 13.12.2018.
- Celia 2017. Tietoa Celiasta. Available: <https://www.celia.fi/tietoa-celiasta/> Viitattu 15.12.2017.
- The Courier 2017. Marshall Community Library certified as dementia-friendly. Available: http://www.hngnews.com/waterloo_marshall/community/church_notes/article_e93dabc6-8d09-11e7-a09c-cf908f012c2b.html?mode=story Viitattu 12.12.2017.
- Dankowski, T. 2015. Stimulating Minds. Available: <https://americanlibrariesmagazine.org/2015/02/09/stimulating-minds/> Viitattu 31.8.2017.
- Espoon kotikirjasto Taika. Facebook-päivitykset 1.9.2016 ja 22.9.2016. <https://fi-fi.facebook.com/EspoonKotikirjastoTaika/>. Viitattu 23.1.2018.
- Finna-hakupalvelu 2017. Hakupalvelu | Arkistot, kirjastot, museot | Finna.fi. Available: <https://www.finna.fi/> Viitattu 29.8.2017.
- Gissler, M. 2017. Suomi 2117 – väestöpolitiikan kvartaali on 25 vuotta. Available: <http://100visiota.fi/1/post/2017/08/suomi-2117-vaestopolitiikan-kvartaali-on-25-vuotta.html> Viitattu 22.8.2017.
- Hakala, J.T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille, Gaudeamus, Helsinki.
- Heimonen, S. 1998. Teoksessa P. Voutilainen (toim.) Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä, Kirjayhtymä, Helsinki.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: luovat menetelmät muistisairaiden tukena, PS-kustannus, Jyväskylä.
- Hokkanen, L. 2015. Kun kirjat alkavat elää - Sosiaalisen kirjaston ideasta. Teoksessa L. Hokkanen (toim.) Sosiaalinen kirjasto: lukemattomien mahdollisuuksien maailma, Avain, Helsinki.
- Honnold, R. & Mesaros, S.A. 2004. Serving seniors: a how-to-do-it manual for librarians, Neal-Schuman Publishers, Inc, New York.
- Kaarinan kirjasto 2016. Muistelulaukut. Available: http://www.kaarina.fi/kirjasto/aineistot/fi_FI/muistelulaukut/ Viitattu 11.9.2017.

- Kirjastot.fi. Kirjastojen musiikkipalvelut. Available: <https://www.kirjastot.fi/musiikki> Viitattu 19.1.2018.
- Koskela, M. 2012. Musiikki terveyden edistäjänä ikääntyvien ja muistisairaiden hoitotyössä. Opinnäytetyö. Terveyden edistämisen YAMK. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2018.
- Koskimies, I. 2010. Älkää unohtako meitä: räätälöityjen kulttuuripalvelujen tarve, toteutettavuus ja sovellettavuus kirjaston kotipalvelussa. Opinnäytetyö. Kirjasto ja tietopalvelun koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2018.
- Kuntaliitto 2017. Yleisten kirjastojen saavutettavuussuositus. Available: http://shop.kuntaliitto.fi/product_details.php?p=3215 Viitattu 8.1.2018.
- Laaksonen, R., Rantala, L., Eloniemi-Sulkava, U. & Laaksonen, R. 2016. Ymmärrä - tule ymmärretyksi: vuorovaikutus muistisairaana ihmisen kanssa, Suomen muistiasiantuntijat ry, Helsinki.
- Laki yleisistä kirjastoista 1492/2016. Annettu Helsingissä 29.12.2016. Available: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161492> Viitattu 3.2.2018.
- Lehtoranta, H., Lehtoranta, H., Luoma, M. & Muurinen, S. 2007. Ikäihmisten laitoshoidon laadun kehittämishanke: loppuraportti 2007, Stakes, Helsinki.
- Lytle, M. 2017. Partnerships/Tales and Travel Memories. Available: <http://sois.dom.edu/about/tales-and-travel-memories> Viitattu 11.9.2017.
- Malmivirta, H., Malmivirta, H., Kivelä, S., Aaltonen, J., Skaffari, L. & Suokas, H. 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen: palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti, Turun ammattikorkeakoulu, Turku.
- Mates, B.T. 2003. 5-star programming and services for your 55+ library customers, American Library Association, Chicago.
- Minabibliotek 2017. Hylla för böcker om demens. Available: <https://www.minabibliotek.se/sv/news/hylla-f%C3%B6r-b%C3%B6cker-om-demens> Viitattu 15.12.2017.
- Mortensen, H.A. & Nielsen, G.S. 2007. Guidelines for Library Services to Persons with Dementia. Available: <http://www.ifla.org/publications/ifla-professional-reports-104> Viitattu 2.1.2017.
- Muistiliitto 2017, Muistiliitto: Muistisairaudet. Available: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet> Viitattu 22.8.2017.
- Muistisairaudet. Käypä hoito-suositus 2017. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä 2017. Available: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044> Viitattu 22.8.2017.
- Mummon Kammari 2010. Luen sinulle - vapaaehtoiset lukijat. Available: <http://www.mummonkammari.fi/uutiset.html?172> Viitattu 10.9.2017.
- Music & Memory, I. 2018. Our Mission and Vision. Available: <https://musicandmemory.org/> Viitattu 23.1.2018.
- Mäki, O. 2014. Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki. Muistelu/Materiaalit ja välineet. Vanhustyön keskusliitto. Available: <http://vahvike.fi/fi/muistelu/materiaalit-vaolineet> Viitattu 30.8.2017.

- Nikupaavo-Oksanen, T. 2010. Kirjasto tulee uusin tavoin asiakkaan luo.
Available: https://www.tampere.fi/liitteet/v/5pAxbeYqs/VILKKU_3_2010.pdf Viitattu 13.1.2018.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan, 3. uud. p. edn, Sanoma Pro, Helsinki.
- Pohjavirta, H. & Pohjavirta, H. 2012. Onko tänään eilen: TunteVa-opas muistisairaita hoitaville, Tampereen Kaupunkilähetys, Tampere.
- Rabins, P.V., Lyketsos, C.G. & Steele, C. 2006. Practical dementia care, 2nd ed edn, Oxford University Press, New York.
- Rajala, T. 2016. Kirjasto kotiin? - yleisten kirjastojen ikääntyvien palvelut ja kotipalvelu. Opinnäytetyö. Kirjasto- ja tietopalvelun koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2018.
- Rask-Jussila, P. 2016. "Muistoja ja taidetta matkalaukusta", Kirjastolehti no. 5, pp. 40-41.
- Rovaniemen kaupungin www-sivut 2014. Lapin kirjastot tiedottavat helmikuussa 2014; Eri-tyisryhmien täsmäpalveluauto -hanke 2014. Available: <https://www.rovaniemi.fi/loa-der.aspx?id=7750b762-cfca-49de-ac6e-23fda953ffd8> Viitattu 23.1.2018.
- Runsten, S. & Granö, S. 2011. Työikäisen muisti ja muistisairaudet, WSOYpro, Helsinki.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin, Vaasan yliopisto, Vaasa.
- Schacter, D.L. 2001. Muisti: aivot, mieli ja menneisyys, Terra cognita, Helsinki.
- Schull, D.D. 2013. 50+ library services: innovation in action, ALA Editions. Saatavilla e-kirjana Turun amk:n kirjaston tunnuksilla., Chicago, Ill.
- Serving Patrons With Dementia Group 2017. Programs and Ideas. Available: <https://librariansdementia.wordpress.com/2017/01/29/programs-ideas/> Viitattu 8.1.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, Kansallinen muistiohjelma 2012-2020: tavoitteena muistiystävällinen Suomi, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.
- Sovio, S. 2015. Kuva auttaa muistamaan ja tuntemaan. Available: <http://vahvike.fi/fi/kirjallisuus/kirja/kuva-auttaa-muistamaan-tuntemaan> Viitattu 30.8.2017.
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä [Homepage of Ikäinstituutti], [Online]. Available: <http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> Viitattu 29.8.2017.
- Suomen kuntaliiton työryhmä 2017. Yleisten kirjastojen saavutettavuussuositus [Homepage of Suomen kuntaliitto], [Online]. Available: http://shop.kunnat.net/product_details.php?p=3215 Viitattu 14.1.2017.
- Svenskt Demenscentrum 2017. Möten med litteratur. Available: <http://www.demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Demensvanligt-samhalle/moten-med-litteratur2/> Viitattu 8.1.2018.
- Taara, R. 2017. Niin mikä CD?: musiikkikirjastot tulevaisuudessa. Opinnäytetyö. Kirjasto- ja tietopalvelualan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2018.
- Taarasti Riitta 2013. Kirjasto kaikille: Celian palveluita omasta lähikirjastosta. Available: <http://www.kirjastokaista.fi/kirjasto-kaikille-celian-palveluita-omasta-lahikirjastosta/> Viitattu 15.12.2017.

- Tamminen, N. 2013. Teoksessa P. Solin (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Available: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1 Viitattu 13.9.2017.
- Tampereen kaupunki 2017. Kirjaston kotipalvelut [Homepage of Tampereen kaupunki], [Online]. Available: <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kirjastot/aukiolot-ja-yhteystiedot/kirjaston-kotipalvelut.html> Viitattu 10.9.2017.
- Tapio, M., Hannula, T. & Tapio, R. 2012. ”Käytsä täällä usein?” – Käyttäjätutkimus Turun pääkirjaston käytöstä 2012. Available: https://www.kirjastot.fi/sites/default/files/content/Loppuraportti_K%C3%A4yts%C3%A4%20t%C3%A4%C3%A4ll%C3%A4%20usein_asiakas-tutkimus_1.pdf Viitattu 8.1.2018.
- Terveystiedot ja hyvinvoinnin laitos 2015. Ikääntyminen ja muisti. Available: <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/finger-tutkimushanke/ikaantymisen-ja-muisti> Viitattu 22.8.2017.
- Thomas, K.S., Baier, R., Kosar, C., Ogarek, J., Trepman, A. & Mor, V. 2017, Individualized Music Program is Associated with Improved Outcomes for U.S. Nursing Home Residents with Dementia. bit.ly/2pEIEhN Viitattu 23.1.2018.
- Tovell, P. 2016. Is your library dementia-friendly?. Available: <https://blogs.ifla.org/public-libraries/2016/09/07/is-your-library-dementia-friendly/> Viitattu 12.12.2017.
- Tuohino, S. 2015. Ikäihmisille suunnattujen kirjastopalveluiden toimintasuunnitelma Rovaniemen kaupunginkirjasto – Lapin maakuntakirjastossa. Opinnäytetyö. Kirjasto- ja tietopalvelun koulutusohjelma. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2018.
- Turun kaupunginkirjasto 2016. Lukulähetä on aidon kohtaamisen airut. Available: https://www.turku.fi/uutinen/2016-09-29_lukulahetti-aidon-kohtaamisen-airut-0 Viitattu 7.12.2016.
- Turun kaupunginkirjasto 2017. Lukulähetitöiminta Turussa - kohtaamisia lukemisen parissa. Available: <https://www.turku.fi/lukulahetti> Viitattu 12.12.2017.
- Vaara-kirjastot 2017. Muistat sie? -muistelulaukut. Available: <http://vaarakirjastot.fi/muistelulaukut> Viitattu 11.9.2017.
- Vuorijärvi, A., Toljamo, K., Rätty, J. & Toljamo, M. 2007. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteena: käytännön kokemuksia ja perusteltuja puheenvuoroja, Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulu.
- Wakefield 2017. Sandal library making it dementia friendly. Available: <http://www.wakefield.gov.uk/Documents/libraries/sandal-library-making-it-dementia-friendly.pdf> Viitattu 6.1.2018.
- Willberg, E. 2011. Ikäihmistien kulttuurikaari. Loppuraportti Enemmän elämänlaatua, parempaa arkea [Homepage of Tampereen kaupunki], [Online]. Available: https://www.tampere.fi/liitteet/k/63wn6MNqZ/loppuraportti_teksti_lopullinen_kaksipuoleinen_isbn.pdf Viitattu 15.12.2017.
- Wright, A. 2015. Designing a Dementia Friendly Library. Available: <https://archive.cilip.org.uk/public-mobile-libraries-group/conference/conference-presentations/lighting-way-libraries-wellbeing> Viitattu 13.1.2018.

Muistisairaille suunniteltuja kirjaston sisustusratkaisuja



Kuva 1. Sandalin kirjaston heijastamaton uloskäynti (Wright 2015).



Kuva 2. Sandalin kirjaston perinteisesti muotoiltuja huonekaluja (Wright 2015).



Kuva 3. Sandalin kirjaston yleiskuvaa (Wright 2015).



Kuva 4. Sandalin kirjaston aihe- ja genrekylttejä (Wright 2015).

Haastattelukysymykset muistisairaille virkistys- ja kuntoutustoimintaa järjestävälle hoivakodin hoitajalle 16.1.2018

1. HOIVAKODIN ASUKKAIDEN TOIMINTAKYKY JA HOIVAKOTI KIRJASTON ASIAKKAANA

Kuinka pitkälle muistisairaus on yleensä edennyt, kun asukas tulee hoivakotiin?

Minkälaisia kommunikoinnin ongelmia hoivakotiin tultaessa yleensä jo on?

Pystyvätkö heikoimmassa kunnossa olevat asukkaat osallistumaan toimintaan jollakin tavalla, nauttimaan esimerkiksi musiikin kuuntelusta?

Oletko käyttänyt joitakin kirjaston tarjoamia palveluja muistisairaiden virkistystoimintaan? Jos olet niin mitä?

Onko hoivakoti kirjaston yhteisöasiakas?

Asioitteko säännöllisesti jossakin kirjastossa hoivakodin asukkaita varten?

2. TAPAHTUMAT

Miksi Turun kaupunginkirjaston järjestämä tapahtuma hittimittari on ollut asukkaille sopiva kirjastopalvelu?

Mikä on paras hetki päivästä järjestää virkistystoimintaa hoivakodin ulkopuolella?

Kuinka kauan asukkaat jaksavat keskittyä tapahtumassa?

Oletteko tarvinneet kirjastohenkilökunnan apua tapahtumissa?

Kuinka kauan menee aikaa tapahtumaan siirtymiseen?

Kuinka hyvissä ajoin tapahtumassa käyminen pitää suunnitella?

Voisivatko hoivakodin asukkaat seurata suorana verkossa lähetettäviä tapahtumia?

Mitkä olisivat hyviä aiheita muistisairaille järjestettävään tapahtumaan?

Onko jotakin, mitä kirjaston henkilökunnan olisi hyvä huomioida, kun tapahtumaan osallistuu muistisairautta sairastavia?

3. KIRJAT

Onko hoivakodissa käytössä omia kirjoja ja/tai lehtiä?

Hankitteko hoivakotiin kirjoja kirjastosta?

Jaksavatko asukkaat katsella kirjoja?

Jaksavatko asukkaat lukea kirjoja?

4. ÄÄNIKIRJAT

Jaksavatko asukkaat kuunnella äänikirjoja? Kuinka kauan?

Ovatko äänikirjat cd-levyjä vai verkosta ladattavia?

Osaavatko kaikki henkilökuntaan kuuluvat käyttää verkosta ladattavia digitaalisia äänikirjoja?

Onko hoivakodissa käytetty Celia-erikoiskirjaston verkkopalveluita?

5. ÄÄNEEN LUKEMINEN

Käykö hoivakodissa omaisia tai vapaaehtoisia lukemassa ääneen?

Jaksavatko asukkaat kuunnella ääneen lukemista? Kuinka kauan?

Millainen ääneen lukeminen on asukkaille mieluisinta?

6. MUSIIKKI

Missä muodossa olevaa musiikkia hoivakodissa kuunnellaan?

Onko hoivakodissa oma musiikkikokoelma?

Hankitteko hoivakotiin musiikkia kirjastosta?

Minkälaisilla laitteilla musiikkia kuunnellaan?

Osaavatko kaikki hoivakodin henkilökuntaan kuuluvat käyttää digitaalisia palveluita, esim. kirjaston musiikkiaineistoja?

Osaako hoitohenkilökunta käyttää suoratoistopalveluja?

Onko asukkailla omia soittolistoja suoratoistopalveluissa?

Tarvitsetteko/toivoisitteko kirjastohenkilökunnan apua musiikkiaineiston valinnassa?

7. ELOKUVAT JA TV-SARJAT

Jaksavatko asukkaat keskittyä elokuvien katsomiseen?

Jaksavatko asukkaat keskittyä sarjaohjelmien jaksojen katsomiseen?

Minkä tyyppisistä ohjelmista asukkaat yleensä nauttivat?

8. MUISTELU

Oletteko käyttäneet eri aisteja stimuloivia muistiherätteitä?

Oletteko käyttäneet eri teemoilla tehtyjä muisteluaineistoja?

Jos olette, niin mistä materiaali oli hankittu?

Jos olette, niin kuinka ne toimivat muistojen ja keskustelun herättäjänä?

Jos olette, niin kuinka niiden käsittely sujui?

Mitä muisteluaineistojen kerääjän olisi hyvä ottaa huomioon?

9. VIRKISTYS- JA KUNTOUTUSTOIMINNAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Onko hoitajille varattu aikaa toiminnan suunnitteluun? Kuinka kauan hoitajilla on aikaa suunnitella toimintaa?

Kuinka kauan toimintahetki voi kestää?

Käytättekö jotakin kirjaston tarjoamaa aineistoa toiminnan suunnittelussa tai toteutuksessa?

Toivoisiko henkilökunta opastusta digitaalisten palvelujen käytössä?